

رہبر علاج بالغذا



حکیم محمد حسین چاندا



رہبر علاج بالغذا

حکیم حاجی علی ضیاء احمد
حکیم محمد یسین چاولہ



ادارہ طبوعت اسیلمانی

رجان سارکیت غزن ستریا اڑوازا و لاہور۔ فون: 7232788
E-mail: idarasulemani@yahoo.com



فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ۚ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ۚ
ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ۚ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ۚ وَعِنَبًا
وَقَضَبًا ۚ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ۚ وَحَدائقَ غُلَبًا ۚ
وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ۚ مَتَاعًا لَّكُمْ وَلِئَنَّا لَكُمُ ۚ

(عجس ۲۲ تا ۲۴)

سو انسان ذرا دیکھے تو اپنے کھانے کی طرف۔ ہم نے خوب پانی
برسایا۔ پھر ہم نے زمین کو خوب پھاڑا۔ پھر ہم نے اس میں اگایا غلہ
اور انگور اور ترکاری اور زیتون اور کھجور اور گنجان باغ اور میوے
اور چارے۔ تمہارے اور تمہارے مویشیوں کے فائدے
کے لیے۔

یہ ہوتی ہو کہ صرف غذا ہی سے ممکن ہے اور اسی طرح

بیانی علاج ہوتا ہے۔

نست لمی دنیا میں فرنگی طب اور اس کے حاملین نے اپنے غلط نگاہ
ناس کی صحت، خراب کرنے والے اصولوں سے اپنی خود ساختہ
صور کچھ اس بلند آہنگی سے چھوٹک رکھا ہے کہ عوام تو کیا جنادری
لام کے اذ بان کو بھی بری طرح مغلوب کر دیا ہے اور وہ بے چارے

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

عروہ وحید سلیمانی

گنج شکر پریس

۲۰۰۴، فروری ۲۰۰۴

محمد عامر سعید

۲۱/- روپے

ناشر

مطبع

پانچوال ایڈیشن

سرورق

قیمت

حکیم حاجی علی خضیاء احمد

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

پیش لفظ

یہ ایک سلسلہ بات ہے کہ غذا کی اہمیت و افادیت سے کوئی عقل مند انسان انکار نہیں کر سکتا۔ چونکہ غذا کے بغیر زندہ رہنا مشکل ہے۔ اور غذائی وہ چیز ہے جس سے خون بنتا ہے اور خون جسم کی نشو و نما کرتا ہوتا ہے۔ غذا کے علاوہ اور کسی چیز سے خون پیدا نہیں ہوتا۔ اسی طرح ہر قسم کے جسمانی علاج میں غذا کی مناسبت اور پرہیز لازم قرار دیا جاتا ہے۔ تاکہ بے خطا اور یقینی علاج ہو سکے ورنہ دوسری صورت میں چاہے اکسیر و تریاق قسم کی ادویات اور انجکشن استعمال کئے جائیں۔ علاج کی یقینی صورت پیدا نہیں ہو سکتی اور اس طرح جسمانی کمزوری دور کرنے اور زائل شدہ طاقت کو بحال کرنے کے لیے غذائی استعمال کی جاتی ہے۔ مگر طاقت کی ادویات اور انجکشنوں سے کبھی بھی قوت بحال نہیں ہو سکتی چونکہ ان سے جسم کی نشو و نما نہیں ہوتی جو کہ صحت غذا ہی سے ممکن ہے اور اسی طرح روحانی و نفسیاتی علاج ہوتا ہے۔

مگر اس وقت طبی دنیا میں فرنگی طب اور اس کے حاملین نے اپنے غلط فہم کن اور عوام الناس کی صحت، خراب کرنے والے اصولوں سے اپنی خود ساختہ علمی برتری کا تصور کچھ اس بلند آہنگی سے چھونک رکھا ہے کہ عوام تو کیا بخادری قسم کے حکماء کرام کے اذہان کو بھی بری طرح مفلوج کر دیا ہے اور وہ بے چارے

معنون

ہم اپنی اس علمی و فنی کوشش کو اپنے اساتذہ کرام کے نام نامی و اسم گرامی سے معنون کرتے ہیں۔ جن کی علمی قابلیت اور اعلیٰ تربیت سے ہمیں بنی نوع انسان کی خدمت کرنے کا موقع ملا ہے۔ اور ہماری دلی دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہمیں بنی نوع انسان کی زیادہ سے زیادہ خدمت کرنے کا موقع عطا فرمائے (آمین)

طالبانِ دعا
حکیم محمد ایڈیسن
انجمنِ حکیم محمد ایڈیسن چارلہ

محمد عامر سعید

۲۱/- روپے

سرورق

قیمت

مقدمہ

خداوند تعالیٰ کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ وہ اپنے بندوں کی ضروریات زندگی کو پورا کرنے کے لیے تمام لوازمات عطا فرماتا ہے اور اسی طرح جب کہ دنیا میں جہالت، بے راہ روی، لوٹ کھسوٹ اور عوام الناس کی جانوں سے کھیل جانے لگے اور ہر طرف تاریکی ہی تاریکی کے بادل چھا جائیں تو پھر ایسے وقت میں ان برائیوں کو دور کرنے اور ان برائیوں کے مزید لوگوں کی اصلاح کے لیے اللہ تعالیٰ اپنے بندوں ہی میں سے کسی ایک بندہ کو منتخب کر لیتے ہیں اور پھر اس کے فکر رسا اور اختراعی قوی کو بروئے کار لاکر ان برائیوں کو دور فرما دیتے ہیں۔

اور اسی طرح جب کہ طبی دنیا میں تاریکیوں کے بادل چھائے ہوئے تھے اور ہر سو فکر رسا کو پامال کر کے والے اُردھے اور اختراعی قوی کو دھس جانے والے زہریلے سانپ، فرنگی دماغ کے غلط پروپیگنڈہ سے متاثر ہونے والے چیتے طبی دنیا کے دوسرے باشندوں کی زندگی کو اجیرن کرنے کے لیے اپنے دستِ ظلم کو دراز کرتے رہتے اور ہر جانب اہل دانش کو باپوسیوں کے دامن میں دبا دیتے اور خود مسندِ اصلاح پر جلوہ گر ہوتے، عوام الناس تو کیا حکما و کرام بھی طب یونانی اور دوسرے علوم طبی کی نشو و ارتقا کے لیے فرنگی طب کے اصول و قوانین کو باعث ترقی قرار دیتے اور صرف ادویات ہی کو تمام امراض کے لیے آپ شفا قرار دیتے اور غذا کی اہمیت و حقیقت اور افادیت کو نہ صرف بھول گئے بلکہ اسے پامال کر رہے تھے۔ مگر قدرت بڑی فیاض ہے کہ وہ اپنے

اپنے طریق ہائے علاج، طب یونانی، کو چھوڑ کر ان کی پیروی کرنے لگے ہیں جو کہ ایک مسلک غلطی ہے۔ حالانکہ طب یونانی اور آئرویدک دونوں طریق ہائے علاج فطرت کے اصولوں کے مطابق ہیں۔ مگر دولت کی ہوس نے ان بیچاروں کو حقیقت سے دور رکھا ہوا ہے۔ ورنہ ان میں بھی علمی ذوق، فکر رسا اور اختراعی قوی پوشیدہ ہیں۔ جن کو بروئے کار لاکر دنیا میں نام پیدا کر سکتے ہیں۔ مگر اپنی اختراعی قوی اور فکر رسا کو بروئے کار لانا ہر آدمی کا کام نہیں ہے۔ اسنادی مکرم جناب ہایائے طب، عظیم سائنسدان، ابوالشفا و حکیم انقلاب المعالج صابر ملتانی نقمان ثانی، علیہ الرحمۃ نے علاج بالغذا کے موضوع پر ایک بلند پایہ اور جامع تصنیف لکھی ہے جس کی اگر تشریح کی جائے تو کمی ضخیم جملات معرضِ وجود میں آسکتے ہیں لیکن ہم نے وقت کے تقاضوں کو مدنظر رکھتے ہوئے علاج بالغذا اور اس کی اہمیت کے متعلق مختصر خلاصہ بنام ”ہر علاج بالغذا“ ترتیب دیا ہے تاکہ اہل فن حضرات کے علاوہ نو آموز حکما و کرام اور عوام بھی قانون مفرد اعضاء کی روشنی میں غذا کی اہمیت و افادیت سے روشناس ہو سکیں اور انہیں یہ حقیقت بھی معلوم ہو جائے کہ مرض کا علاج دراصل غذا ہی سے ہوتا ہے۔ ادویات سے تو صرف عارضی، وقتی اور نقصان رسا علاج ہوتا ہے۔

خادمان فن
انقلابی حکیم محمد نعیم حسرت چاولہ و
حکیم بشیر احمد سلوی۔ !

قانون مفرد اعضا ایک نظر میں

یہ ایک مسلمہ امر ہے کہ اخلاط غذا سے بنتے ہیں اور جب اخلاط مجسم ہو کر مادہ کی ٹھوس صورت اختیار کرتے ہیں۔ تو انسجہ مفرد اعضا (اعصاب، غدود، عضلات بن جاتے ہیں اور انہی مفرد اعضاء سے مرکب اعضاء ترتیب پاتے ہیں جیسے معدہ امعاء، مثانہ، گِرے، پھیپھڑے وغیرہ، اخلاط کا مجسم ہو کر انسجہ کا مفرد اعضاء بن جانا اور ایک دوسرے کو متاثر کرنا ایک ایسی حقیقت ہے۔ جس سے کوئی سانس انکار نہیں کر سکتی۔ مرض انہی مفرد اعضاء کے افعال میں افراط و تفریط سے پیدا ہوتا ہے۔ علاج کی صورت میں جس مفرد عضو میں تسکین ہو وہاں تحریک پیدا کر دی جائے تو غیر طبعی علامات فوراً دور ہو کر صحت بحال ہو جاتی ہے۔

غذا: غذا کی تعریف: غذا ایک ایسی چیز ہے جو تمام جانداروں کی نشو و ارتقاء کے لیے ضروری ہے۔ چونکہ ہر جاندار کے جسم میں ہمیشہ تحلیل اور کمی واقع ہوتی رہتی ہے۔ غذا اس کی کمی اور تحلیل کو پورا کرتی ہے۔ تاکہ جسم کے تمام پرزے کسی کمی بیشی کے بغیر اپنے افعال سرانجام دیتے رہیں۔ اور غذا جسم میں جز و بدن بنتی ہے۔ اور پھر غذا ہی سے خون بنتا ہے اور خون سے تمام جسم کی نشو و ارتقاء ہوتی ہے۔

دوا، دوا کی تعریف: دوا سے مراد ایسی چیز جو جسم کے پرزوں میں اپنی کیفیات سے ان کے افعال میں افراط و تفریط اور تسعیت پیدا کرتی ہے۔ دوا اپنی مقدار اور طاقت کے مطابق اعضا میں

بندوں پر ظلم و ستم کو عرصہ دراز کے لیے برداشت نہیں کرتی بلکہ اس ظلم و ستم کو روکنے کے لیے کوئی نہ کوئی راہ ضرور ہموار کر دیتی ہے۔

اور اسی طرح طبی دنیا میں ہونے والے اس ظلم و ستم کو روکنے کے لیے اللہ تبارک تعالیٰ نے آسمان طب پر استاذی المکرم حکیم انقلاب المالح صابر ملتانی علیہ الرحمۃ کی فکر رسا اور اختراعی قوی کا وہ سورج طلوع کیا جس کی روشنی میں فرنگی طب کے تمام دعاوی باطلہ کا پول کھل گیا۔ وہ سورج جس نے طبی دنیا کے اندھیروں کو اجالوں میں بدلا اسے قانون مفرد اعضاء کے نام سے موسوم کیا گیا ہے۔ استاذی المکرم حکیم انقلاب المالح صابر ملتانی نے اس قانون کی روشنی میں یہ ثابت کیا ہے کہ مفرد اعضاء (رگشوز) کی نشو و نما غذا اور پردیش خون سے ہوتی ہے اور جب غذا میں کمی بیشی اور خرابی واقع ہوتی ہے۔ تو خون میں نقص واقع ہو جاتا ہے جس سے ضرورت مند مفرد اعضاء (انسجہ) کو صحیح اور مکمل غذا نہیں ملتی تو ان کے افعال میں خرابی واقع ہو جاتی ہے۔ پس اسی کا نام مرض ہے اور جب صحیح اور مکمل غذا استعمال کرادی جاتی ہے تو مرض رفع ہو جاتا ہے۔ چونکہ غذا روزانہ زندگی کا عمل اور جزو ہے اور غذا ہی سے خون بنتا ہے۔ مکمل مستقل اور صحیح و کامیاب علاج صرف مکمل غذا ہی سے ہو سکتا ہے۔ دوا اور زہروں سے عارضی اور وقتی نقصان رسان علاج ہوتا ہے کتاب ہدایں علاج بالانفا اور غذا کی اہمیت کو واضح کرنے کی پوری پوری کوشش کی گئی ہے۔ اگر کوئی پہلے نشہ رہ جائے تو آگاہ فرما کر شکر یہ کاموقع ہیں۔ تاکہ آئندہ اشاعت میں اضافہ کیا جاسکے اور عوام کو زیادہ سے زیادہ مستفید کیا جائے۔ خادمان فن انقلابی حکیم محمد حسین حسرت چادرہ حکیم شیر احمدی

عمل کرنے کے بعد جسم سے خارج ہو جاتی ہے اور دوا خون کی پرورش بھی نہیں کرتی۔
فرق : در کسی حالت میں بھی جسم کا حصہ نہیں بنتی۔ مگر غذا سے نہ صرف
 خون بنتا ہے۔ بلکہ غذا ہی سے جسم کی نشو و نما رہتی رہتی ہے۔ پس دوا سے
 غذا ہی بہتر ہے۔ جس سے کہ علاج کے علاوہ جسمانی طاقت بھی بحال ہو سکتی ہے
 اور دوائی، طاقت کے ٹیکوں سے جسمانی قوت کبھی بحال نہیں ہو سکتی اور
 نہ ہی ادویات سے جسم کی نشو و نما تکمیل پذیر ہوتی ہے۔

اقسام غذا غذا کی دو قسمیں ہیں۔ (۱) غذائے لطیف (۲) غذائے کثیف
 اور غذائے لطیف کی مزید دو قسمیں ہیں اول اعصابی دوم
 عذی۔

غذائے کثیف کی تعریف کثیف غذا سے مراد ایسی غذا ہے جس میں
 بھاری پن ہو اور جس سے خون گاڑھا بنے
 جیسے گائے کا گوشت، بھینس کا گوشت، وغیرہ اور مزید ان کی دو صورتیں ہیں
 اول صالح الکیموس یا فاسد الکیموس (۲) کثیر غذا یا قلیل غذا یا در ہے
 کیموس کے معنی خلط ہے اور خلط سے مراد غذا کے ہضم ہونے کے بعد غذا
 سے پیدا ہونے والی غذا کی ابتدائی لطیف مائع صورت ہے، خلط کی جمع
 اغلاط ہے اور جب یہی اغلاط حجم ہو کر مادہ کی ٹھوس صورت اختیار کرتے
 ہیں تو مفردا عضار بنتے ہیں۔ اور انہی مفردا عضار سے جسم کی تعمیر مکمل ہو جاتی ہے۔
 صالح الکیموس غذا : ایسی غذا جس سے جسم کے لیے بہتر میں خلط پیدا
 ہو جیسے بکری کا گوشت، بھینس کا گوشت اور ابلہ ہوا اٹھ وغیرہ۔

۱۱

فاسد الکیموس غذا : ایسی غذا جس سے ایسی خلط پیدا ہو جو جسم کے لیے
 مفید نہ ہو۔ جیسے بھینس سوکھی ہوئی چھل خشک گوشت وغیرہ۔
 کثیر غذا : سے مراد ایسی غذا جس کا زیادہ حصہ خون بن جائے۔ جیسے
 نیم برشت انڈے کی زردی اور پختی وغیرہ۔

قلیل غذا : سے مراد ایسی غذا جس کا بہت تھوڑا حصہ خون بنے جیسے
 پاک کا ساگ، سرسوں کا ساگ، خشک گوشت، بھینگن وغیرہ۔ مسور کی دال۔
 جو غذا ہم کھاتے ہیں اس کا ہضم نہ
غذا کس طرح ہضم ہوتی ہے سے شروع ہوتا ہے۔ لعاب دہن،
 منہ اور دانتوں کی حرکات دواؤں غذا کی شکل و کیفیت کو بدل کر ہضم کرنے کی
 ابتداء کر دیتے ہیں جب غذا معدہ میں چلی جاتی ہے۔ تو حسب ضرورت اس
 میں رطوبت معدی اپنا اثر کر کے اس کو ایک خاص قسم کا کیمیاوی محلول بنا
 دیتی ہے اور اس کا اثر حصہ ہضم ہو کر خون میں شامل ہو جاتا ہے۔ اور باقی غذا
 چھوٹی آنتوں میں اتر جاتی ہے۔ معدہ کے فعل و عمل میں تقریباً تین گھنٹے خرچ
 ہوتے ہیں۔ پھر اس کی رطوبات اور بلبہ کی رطوبات اور جگر کا صفرا باری باری
 اور وقتاً فوقتاً شامل ہونے کی قوت پیدا کرتے ہیں۔ اسے کیلوس کہتے ہیں۔
 اس فعل و عمل میں تقریباً چار گھنٹے صرف ہوتے ہیں پھر یہ غذا بڑی آنتوں میں
 اتر جاتی ہے جہاں اس کے ہضم میں تقریباً چار گھنٹے خرچ ہو جاتے ہیں
 پھر کہیں جا کر غذا مکمل طور پر جگر کے ذریعہ پختہ ہو کر خون میں شریک ہوتی ہے
 اور تب خون بنتا ہے۔ لیکن حقیقت میں غذا پورے طور پر بھی ہضم نہیں

توتوں کو قائم رکھتی ہے۔ پس یہی ان کی انیٹ ہے۔ اور جب ان ارواح کے مزاج میں خرابی واقع ہوتی ہے۔ تو اس سے اعضاء کے قومی اور ان کی انیٹ خراب ہو جاتی ہے۔ یاد رہے روح طبی کی پیدائش خون سے ہوتی ہے۔ اور خون غذا سے بنتا ہے۔ یعنی خون اخلاط کا مرکب ہے۔ اخلاط عناصر سے مرکب ہیں اور عناصر ارکان سے مرکب ہیں۔ تو اس سے ثابت ہوا کہ ارواح اور قومی کی ترکیب میں آگ ہو اور پانی شامل ہیں ان ہی کے اعتدال سے جہاں خون اور ارواح کا قوام قائم رہتا ہے۔ وہاں قومی اور اعضاء میں طاقت رہتی ہے۔ پس اسے ہی قوتِ مدافعت اعضاء یا ایمنٹی کہتے ہیں۔

قوتِ مدبرہ بدن (واسطی فورس)

جاننا چاہیے کہ جسم انسان میں جو مختلف قوتیں مختلف اعضاء بلکہ ہر خلیہ و حیوانی ذرہ (CELL) میں کام کر رہی ہیں وہ تمام مفرد اعضاء (عصاب، عضلات، غدود کے ماتحت کام کر رہی ہیں۔ اور ان مفرد اعضاء کے مراکز دل، دماغ اور جگر ہیں۔ جن کی قوتیں ارواح کے ماتحت ہیں۔ اور یہ تینوں ارواح (روح حیوانی، روح نفسانی اور روح طبعی) روح طبی کے ماتحت ہیں۔ جس طرح تمام جسم کو غذا ایک خون سے ملتی ہے۔ اسی طرح جسم ایک روح طبی سے ایک نظام میں رہتا ہے۔ روح طبی جو نظام قائم رکھتی ہے۔ اس نظام کا نام قوتِ مدبرہ بدن ہے جب روح طبی کا اعتدال قائم نہیں رہتا تو یہ نظام بگڑ جاتا ہے۔ جسے ہومیو پیتھی نے روح کا بیمار ہونا کہا ہے۔ قوتِ مدبرہ

ہوتی ظاہر ہیں تو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ غذا ہضم ہو گئی ہے۔ کیونکہ وہ خون بن جاتی ہے۔ مگر طب قدیم میں صحیح معنوں میں غذا اس وقت تک ہضم نہیں ہوتی جب تک کہ وہ خون سے جدا ہو کر جسم کا حصہ نہ بن جائے۔ غذا کو خون بننے تک اگر گیارہ بارہ گھنٹے صرف ہوتے ہیں۔ تو جزو بدن ہونے تک تین چار گھنٹے اور خرچ ہو جاتے ہیں۔

مناعت (ایمنٹی) قوتِ مدافعت اعضاء

یہ قوت اعضاء میں پائی جاتی ہے اور ہر قسم کے اعضاء میں مختلف اقسام کی قوت ہوتی ہے جس کا ثبوت یہ ہے کہ جیسے مختلف اقسام کے جراثیم یا مختلف اسباب مختلف اعضاء پر اثر انداز ہوتے ہیں تو پھر اسی طرح مختلف اعضاء کی قوتِ مدافعت ان کا مقابلہ کرتی ہے اور جسم کو تکالیف و امراض سے بچائے رکھتی ہے قوتِ مدافعت کی بجائے اس بات کو ذہن نشین کر لیں کہ طب میں قوتِ مدبرہ بدن روح طبی ہے۔ اور پھر روح کی تین قسمیں ہیں۔ ۱۔ روح طبعی: جو کہ جگر میں ہوتی ہے۔ اس کا عمل ددخل غدود میں ہوتا ہے۔

۲۔ روح نفسانی: جو دماغ میں ہوتی ہے۔ اور اس کی تحریکات اعضاء میں چلتی ہیں۔

۳۔ روح حیوانی: یہ قلب میں ہوتی ہے۔ اس کے افعال و اثرات عضلات میں کام کرتے ہیں۔ جاننا چاہیے یہی ارواح اپنے متعلقہ اعضاء میں ان کی

بدن کے افعال کو سمجھنے کے لیے کیفیات اور مزاج کی طرف سے ابتدا کریں کیونکہ
 یہی انسان کے اندر ابتدائی محرکات ہیں یعنی جسم انسان میں جو کوئی شے یا امر
 اندر دنی طور پر مادہ یا روح کی صورت میں اثر کرتا ہے۔ تو اس کا اثر کیفیات
 بلکہ ایک مزاج کی صورت میں ہوتا ہے۔ یعنی یہ اثر گرمی و سردی اور تیزی و خشکی
 کی صورت میں ہوتا ہے۔ لیکن یہ اثر کبھی صرف گرمی یا صرف سردی یا صرف
 خشکی یا تیزی کی صورت میں نہیں ہوتا۔ بلکہ مرکب صورت میں ہوتا ہے۔ جیسے
 گرمی تیزی، گرمی خشکی، سردی تیزی اور سردی خشکی دو دو مرکب کیفیات ہیں
 ان ہی کو طب میں مزاج کہتے ہیں جب کوئی شے یا امر جسم پر اثر کرتا ہے
 جس طرح دو مرکب کیفیات یعنی مزاج کے ساتھ اثر کرتا ہے۔ اسی طرح وہ
 بجائے ایک مفرد عضو کے دونوں پر لکھا اثر کرتا ہے۔ فرق صرف یہ ہوتا ہے
 کہ اس کا پہلا اثر عضوی اور دوسرا دھوی ہوتا ہے۔ یا پہلے اثر کو مشینی اور دوسرے
 کو کیمیائی اثر کہتے ہیں یعنی کوئی شے یا امر جسمانی یا روحانی طور پر صرف اعصاب
 یا صرف عضلات یا صرف غدود پر اثر نہیں کرے گا۔ بلکہ یہ اثر اعصابی عضلاتی
 یا اعصابی غدی یا غدی عضلاتی ہوگا۔ طب میں مزاج بیان کرنے میں بھی یہی
 خوبی ہے جس کو فرنگی معالجین اور جدید سائنس سمجھ نہیں سکی یعنی طب میں
 کوئی شے یا امر اور مادہ یا روح وغیرہ اپنا اثر کرتے ہیں۔ تو اس کا اثر مشینی
 (مکینیکل) اور کیمیائی (کیمیکل) دونوں بیک وقت ہوتے ہیں جن کو طب مزاج
 کی صورت میں بیان کرتی ہے یعنی گرم تر و خشک اور سرد تر و مرطوب خشک اور اس
 کے برعکس بھی بیان کیا جاسکتا ہے۔ تر گرم و خشک گرم، خشک سرد لیکن اثر

بیان کرنے کی بجائے ان کی کیفیات کے درجے مقرر کر دیئے ہیں۔ جو چار درجوں
 تک ہیں۔ ان ہی کی کمی بیشی سے تقدم و تاخر کا پتہ چل جاتا ہے۔ جس سے اس
 کی مشینی اور کیمیائی صورتیں سامنے آ جاتی ہیں۔ یعنی جس کیفیت میں تیزی اور
 زیادتی ہوتی ہے۔ وہ عضوی یا مشینی ہوتی ہے اور جس میں ہلکاپن اور کمی
 ہوتی ہے۔ وہ دھوی یا کیمیائی ہوتی ہے اور اس کا تعلق دوسرے عضو کے
 ساتھ ہوتا ہے۔ اس حقیقت کو سمجھ لینے کے بعد آپ یہ بات ذہن نشین کر
 لیں کہ جب کوئی شے یا امر جسم پر اثر کرتا ہے۔ تو اس کا مشینی اثر کسی ایک
 عضو پر شروع ہوتا ہے تو اس کے فعل میں تیزی واقع ہوتی ہے اور اس کا کیمیائی
 اثر جسم کے دیگر عضو پر اثر انداز ہو کر اس کو اعتدال پر لانے کی کوشش کرتا
 ہے۔ گو یا پہلا اثر اگر مرض تصور کر لیں۔ تو دوسرا اس کے لیے شفا ہے۔ یہی
 مرض و شفا اور عمل در عمل کے افعال اعضا سے روح تک پہنچ جاتے
 ہیں۔ جس میں تیزی ہوتی ہے۔ وہ غالب رہتا ہے۔ اور اس طرح جسم اور
 روح کا سلسلہ چلتا ہے۔ ان حقائق پر زندگی اور صحت کا دار و مدار ہے
 جو نظام ان اعمال کو قائم رکھتا ہے۔ پس اسی کا نام قوت مدبرہ بدن ہے
 (وائٹل فورس)۔

غذا کے ہضم و فضلات

جاننا چاہیے کہ جو غذایہ ہم کھاتے ہیں وہ کھانے کے بعد مندرجہ ذیل ہضم میں سے گزرتی ہیں ۱) ہضم معدی دامحائی ۲) ہضم کبدی ۳) ہضم عروقی ۴) ہضم عضوی یعنی پہلے ہضم معدی دامحائی کا فضلہ براہے دوسرے ہضم کبدی کا فضلہ لول ہے (دوسرے ہضم عروقی کا فضلہ پسینہ ہے چوتھے ہضم عضوی کا فضلہ منی ہے۔

جوزا غذایہ ہم کھاتے ہیں۔ وہ سب سے پہلے معدہ وامحار میں پکتی ہیں۔ بعد ازاں اس غذا کا لطیف حصہ عروق ماساریقا کے ذریعہ جگر میں چلا جاتا ہے۔ بقایا مواد ایک فضلہ کی صورت میں یعنی پاخانہ بن کر باہر نکل جاتا ہے۔ غذا کا لطیف حصہ جگر میں پختہ کیا ہے۔ اس کے بعد اس کا اعلیٰ حصہ عروق میں چلا جاتا ہے اس کا فضلہ لول ہے۔ عروقی لطیف حصہ میں جب کیمیاوی تبدیلیاں ہوتی ہیں تو اس کا لطیف حصہ اعصار میں چلا جاتا ہے۔ اور بقایا فاضل مواد پسینہ کی شکل میں باہر نکل جاتا ہے۔ اعصار میں جو اعلیٰ حصہ لٹا ہے۔ وہ پختہ ہو کر اعصار کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس کا فاضل حصہ منی ہے۔

بھوک اور پیاس کی ماہریت

اعضائے بدنہ کی طلب غذا کا نام بھوک ہے۔ یعنی انسانی جسم روزانہ جو قوت اپنے احساسات و حرکات اور ہضم پر خرچ کرتا ہے اس کی کمی کو پورا

کرنے کے لیے غذا کی ضرورت پڑتی ہے۔ اسی ضرورت کے اظہار کو بھوک کہیں گے یاد رہے زائل شدہ قوت خون سے حاصل ہوتی ہے اور خون غذا سے بنتا ہے۔ تو گویا غذا کا کام بدل یا تبدیل کو پورا کرنا ہے۔ بھوک دو طرح کی ہوتی ہے اول اشتہائے صادق دوم اشتہائے کاذب، اشتہائے صادق کی علامت یہ ہے کہ جسم میں فرحت اور ہلکا پن ہوگا۔ اور طبیعت گرم معلوم ہوگی۔ اور غذا کھاتے وقت لذت محسوس ہوگی۔

اشتہائے کاذب کی یہ نشانی ہے کہ اس میں دل گھٹنے لگے گا۔ اور کھانے میں بے دلی سی رہے گی۔ کھانا کھانے کے بعد جسم سست اور بھاری رہے گا۔ اور تھوڑی دیر کے بعد ایسے محسوس ہونے لگتا ہے کہ جیسے ریا بن کر معدہ سے دماغ کی طرف جا رہی ہیں اور سر میں درد اور چکروں کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور بغیر بھوک کے کھانے سے بھرپور معدہ، قضا، سوزش امعاء اور احتلام جیسے عوارض لاحق ہو جاتے ہیں اور پھر صحیح علاج نہ ہونے کی وجہ سے یہ عوارض دائمی صورت اختیار کر لیتے ہیں اور پھر مرخص موت و حیات کی کشمکش میں مبتلا ہو کر ایام زندگی کو گزارتا ہے۔ ان عوارض سے بچنے کے لیے کھانا سلیقہ سے کھانا چاہیے یعنی ہر غذا پہلی غذا ہضم ہونے کے بعد کھانی چاہیے اور جب کہ اصل اور صادق بھوک کی تمام نشانیاں موجود ہوں۔ چونکہ ہر غذا جو کہ ہم کھاتے ہیں۔ اس کے ہضم ہونے میں کم از کم چھ یا سات گھنٹے خرچ ہوتے ہیں اگرچہ گھنٹہ سے قبل کھالیا جائے تو طبیعت جو پہلی غذا کے ہضم کی طرف متوجہ تھی اسے ہضم کے بغیر چھوڑ کر دوسری غذا کی طرف مصروف ہو جائے گی۔ اس سے پہلی غذا میں

کے لیے پانی طلب کرتی ہے اور کاذب یا جھوٹی پیاس کی علامت یہ ہے کہ اگر پیٹ بھر کر نسل کے ساتھ پانی پی لیا جائے۔ لیکن پھر بھی پیاس نہ بجھے اس کی وجہ عام طور پر شور، بھم یا لیڈر مواد کی معدے میں زیادتی ہوتی ہے جس کو طبیعت رفع کرنا چاہتی ہے۔ مگر ٹھنڈا پانی پی لینے سے بھم اور بھی جم جاتا ہے جس کی وجہ سے مادہ شور میں زیادتی واقع ہو جاتی ہے۔ اور اسی طرح ہیضہ میں بھی پیاس کی شدت ہوتی ہے جس کی وجہ غذا کا کچا ہونا اور معدہ میں اعصابی سوزش اور متعفن مواد کی موجودگی ہوتی ہے جس کا علاج یہ ہے کہ اعصابی سوزش کو دور کیا جائے اور بعض اوقات ترمیموں کے استعمال سے سخت دوزش اور سخت حمام اور جماع کے بعد جب پیاس گئے۔ روپائی کا استعمال نہ کرنا چاہیے ایسے ہی ہمارے منہ پانی نہیں پینا چاہیے۔ چونکہ ایسا کرنے سے معدہ کے پٹھوں پر بوجھ پڑنے سے سوزش ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے تھیر معدہ جیسے عوارض لاحق ہو جاتے ہیں۔

ایک ہی مفرد یا مرکب دوا یا غذا سے تمام امراض

کا علاج ناممکن ہے

اللہ تعالیٰ نہ صرف حکیم مطلق ہے بلکہ وہ رحیم بھی ہے تو رحمت کا مطلب بھی یہی تھا کہ وہ زندگی کی تکلیفوں کو دور فرمادے اور صحت و تندرستی کے لیے نیکین کا سامان پیدا کر دے یہ رحمت ہی کی کرشمہ سازیاں ہیں کہ جس نے رنج میں راحت، غم میں لذت اور سختیوں میں دلپذیری کی حالت پیدا کر دی۔

تعفن و فساد پیدا ہو جائے گا اور اگر طبیعت دوسری غذا کی طرف توجہ نہ دے گی تو پھر اس غذا میں تعفن و فساد کا پیدا ہونا ضروری ہے۔ جو کہ باعث مرض ہے اور مرض ہی کی وجہ سے انسان اپنے امور زندگی کو صحیح طریقہ سے انجام نہیں دے سکتا اور وہ امور زندگی کیا ہیں؟ یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہم پر عائد شدہ حقوق و فرائض ہیں یعنی حقوق العباد اور حقوق اللہ جس کی بجا آوری ہماری زندگی کا مقصد ہے اور ان کی بجا آوری ایسے ہی ممکن ہے کہ ہم صحت مند ہوں اور صحت مند رہنے کے لیے ہمیں نہ صرف صحت کے علم و عمل سے واقف ہونا ضروری ہے بلکہ ان کی روشنی میں ان پر عمل کرنے سے ہی صحت برقرار رکھ سکتے ہیں۔

بھوک کی طرح پیاس کی بھی دو قسمیں ہیں۔ اول صادق پیاس دوم کاذب پیاس جانا چاہیے۔ غذا کھانے کے بعد معدہ میں جاتی ہے تو دوران ہضم اعضائے انضمام کی طلب آب کو پیاس کہتے ہیں۔ چونکہ اگر کھانے یا غذا کے اجزاء میں حسب ضرورت پانی کی مقدار کم ہوگی تو وہ ہضم ہو کر محلول نہیں بن سکے گی۔ اس لیے غذا کو ہضم کرنے کے قابل بنانے کے لیے اعضائے بدنہ کو پانی کی ضرورت پڑتی ہے پس اسی ضرورت کے اظہار یا کیفیت کو پیاس کہتے ہیں جو کہ انہیں پانی پینے ہونے پر ختم ہو جاتی ہے۔

صادق پیاس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ وہ معدہ میں پڑی ہوئی غذا کو رقیق بنائے اور اسے باریک شریاؤں سے گزرنے کے قابل بنائے۔ غذا کھانے کے دوران میں جب بھی پیاس لگتی ہے تو اس کی دو صورتیں ہوتی ہیں۔ اول صورت میں تیزی اور تیزی پیدا کرنے والی غذاؤں کی بے چینی اور دوسری صورت میں معدے میں انتہائی خشکی جو غذا کھانے کے ساتھ اکثر بڑھ جاتی ہے اور طبیعت اسے رقیق کرنے

سے اس میں قسم قسم کی شکل و صورت اور دلپذیری کر دی ہے و مِنْ النَّاسِ وَالْأَنْبَاءِ وَالْغَائِمِ مُخْتَلِفٌ الْعُرْنَةُ (اور انسان جانور چار پائے طرح طرح کی رنگتوں کے)

نباتات نباتات کو دیکھئے درختوں اور پودوں کے مختلف ڈیل ڈول میں مختلف رنگ ہیں، مختلف خوشبو میں ہیں۔ مختلف خواص ہیں اور پھر دانہ اور پھل کھاؤ۔ تو مختلف قسم کے ذائقے ہیں مثلاً آپ کچا آم کھائیں تو اس کا ذائقہ اور فوائد الگ ہوں گے اور اگر اس کی گٹھلی کھائیں تو اس کے الگ فوائد و خواص ہوں گے (۱) اَوْ كَمْ يَرِدُ إِلَى لَدُنِّ كُمْ ابْتِغَاءً مِمَّا فِي الْأَرْضِ كَلَّا زُجْجَ كَوَيْمٌ (۲۶-۲۷) وَمَا ذُرًّا لَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْلَمُونَ (۲۸) وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَالْأَنْخِلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُصْلًا (۶۱-۶۲) ترجمہ: کیا ای لوگوں نے کبھی زمین پر نظر نہیں ڈالی اور غور نہیں کیا کہ ہم نے نباتات کی ہر دود و بہتر قسموں میں سے کتنے بے شمار درخت پیدا کر دیئے ہیں (۲) اور دیکھو اللہ نے جو پیداوار مختلف رنگتوں کی تمہارے لیے زمین میں پھیلا دی ہے۔ سو اس میں بھی عبرت پذیر طبیعتوں کے لیے حکمت الہی کی بڑی ہی نشانی ہے (۳) اور وہ حکیم و قدیر ہے جس نے طرح طرح کے باغ پیدا کر دیئے ہیں۔ ٹھٹھوں پر چڑھائے ہوئے اور بغیر چڑھائے ہوئے اور کھجور کے درخت اور طرح طرح کے کھیت جن کے دانے اور پھل کھانے میں مختلف ذائقہ رکھتے ہیں۔

جمادات جمادات اور نباتات ہی نہ صرف مختلف خواص و فوائد رکھتے ہیں بلکہ جمادات میں ہی قانونِ فطرت کام کر رہا ہے و مِنْ الْجِبَالِ جُدَدٌ بَيَضٌ وَ

چنانچہ اللہ تعالیٰ نے اپنے کلام پاک میں تسکینِ زندگی و صحت کے مختلف پہلوؤں پر ہر مقام پر توجہ دلائی ہے اور سب میں سے کائناتِ خلقت کا مختلف اور طرح طرح کا ہونا ہے اور انسانی طبیعت کا یہ خاصہ ہے کہ یکسانی و یک رنگی سے اکتاتی ہے اور تبدیلی و مختلف قسم کے ماحول میں خوشگوار کیفیت محسوس کرتی ہے پس اگر کائنات ہستی میں محض یکسانی و یک رنگی ہی ہوتی تو یہ دلچسپی اور خوشگواری پیدا نہ ہو سکتی۔ جو اس کے ہر گوشہ میں ہمیں نظر آ رہی ہے اوقات کا اختلاف، موسموں کا اختلاف، خشکی و ترسی کا اختلاف اور گرمی و سردی کا اختلاف نظامِ طبعی کے گونا گوں نظارے اور دنیا کی اشیاء کا اختلاف جہاں بے شمار تریاں اور فوائد رکھتا ہے۔ وہاں ایک بڑا فائدہ دنیا کی تربیت اور زندگی کے لیے تسکین و راحت بھی ہے۔ تسکین اور راحت اس وقت میں ہو سکتی ہے جب کہ آدمی صحت و صحت ہو ورنہ بیماری کی صورت میں وہ زندگی کی آسائشوں سے کب مستفید ہو سکتا ہے اور پھر اسی طرح رات دن کا اختلاف صرف رات دن کا اختلاف ہی نہیں بلکہ ہر دن ڈھلتا ہے اور اس کا ایک خاص منظر ہوتا ہے اوقات کا یہ روزانہ اختلاف ہمارے احساسات کا ذائقہ بدلتا رہتا ہے اور یکسانیت کی افسردگی کی جگہ تبدیلی و تجدید کی لذت اور سرگرمی پیدا ہوتی رہتی ہے اور پھر اسی طرح مواصلہ و ملاقات کا بھی اختلاف بھی روز روشن کی طرح واضح ہے جس کی تشریح حسبِ ذیل ہے

۱۔ **حیوانات کا اختلاف**: اور اسی طرح انسان بذاتِ خود اپنے جسم کو دیکھے اور پھر تمام حیوانات کو دیکھے کہ اللہ تعالیٰ نے کس طرح طرح کے اختلافات

صُلْبًا مَخْلُوعًا لَوْنُهَا وَغَدَائِبُ سَوْدُ (۲۷-۳۵) (ترجمہ) اور پہاڑوں کو دیکھو
گو ناگروں رنگتوں کے ہیں کچھ سفید کچھ سرخ۔ کچھ کالے کلوٹے۔

اللہ تبارک و تعالیٰ نے اس کائنات میں جن بے شمار اشیاء کو پیدا کیا ہے
اہل علم و فن حضرات نے ان تمام اشیاء کو اصول و ابعاد ثلاثہ کے تحت جمادات نباتات
اور حیوانات میں تقسیم کر دیا ہے اور ان تینوں اشیاء کا فرق واضح طور پر ہمارے سامنے
ہے اور موالید ثلاثہ کے افعال و اثرات بڑی آسانی سے حاصل کر سکتے ہیں اور
پھر انہیں استعمال کرنے میں کوئی تکلیف پیش نہیں آتی موالید ثلاثہ کی طرح کائنات
کی تمام اشیاء کے فوائد و خواص حاصل کرنے کے لیے ہم نے انہیں
قانون مفرد اعضاء کے تحت تین اثرات میں تقسیم کر دیا ہے تاکہ ان کے افعال و اثرات
کو سمجھنے کے لیے کوئی حتمی پیش نہ آئے اور ان تینوں اثرات کو ضرورت کے تحت
نہ صرف کم بیش دیکھ سکتے ہیں بلکہ ان سے علاج معالجہ میں بغیر کسی غلطی کے کامیاب
ہو سکتے ہیں اس کے علاوہ قوام و خواص نہایت آسانی سے ہر چیز کو اپنے استعمال
میں لاسکتا ہے۔

جاننا چاہئے اس کا درجہ حیات کی تمام اشیاء جو کہ موالید ثلاثہ و نباتات۔
جمادات حیوانات کی صورت میں موجود ہیں یہ سب صرف تین بنیادی اثرات کی حامل
ہیں اور حکیم مطلق نے جو کچھ اثر ہی پیدا نہیں کیا۔ مگر ان تینوں اثرات کے باہم
فعل و افعال اور کسر و انکسار سے سینکڑوں افعال و اثرات پیدا کیے جاسکتے
ہیں۔ جیسا کہ خالق ارض و سما نے اپنے نور سے صرف تین رنگ، نیلا، سرخ اور
پیلا بنائے ہیں مگر ان کو ایک دوسرے میں ملا کر بے شمار رنگ پیدا کئے جاسکتے ہیں

بلکہ بنائے بھی جا رہے ہیں۔ لیکن ان سب کے کلی اور بنیادی اثرات تین ہی رہیں گے
اور وہ تین اثرات کیا ہیں (۱) کھار (الکلی) سردی (۲) ترشی (البدیٹی) خشکی (۳)
سالت (نمک) گرمی وغیرہ اور ہم تمام دنیا کی کسی شے کو استعمال کریں وہ مذکور بالا تین
اثرات میں سے کسی ایک اثر کی ضرورت حاصل ہوگی یعنی اس کے افعال و اثرات کھاری پن
ہو گا۔ یا ترشی یا پھر نمک کی خاصیت و کیفیت ہوگی اور اس طرح جب ہم عملی طور پر
ان چیزوں کے استعمال کرتے ہیں تو ہمیں تجربہ سے ثابت ہوتا ہے کہ کھار الکلی یا
پوٹاشیم کے استعمال سے جسم میں رطوبات اور سردی بڑھ جاتی ہے اور پھر ان رطوبات
کا اخراج نہ صرف زیادہ ہوتا ہے بلکہ آسانی سے ہوتا ہے اور ترشی کے استعمال سے
جسم میں خشکی۔ کاربن کیلشیم اور جوش خون بڑھنے سے ریاحی اثرات پیدا ہو جاتے
ہیں۔ بالکل اسی طرح نمک کے استعمال سے بھی جسم میں حرارت و تیزی بڑھ جاتی ہے
یاد رہے قانون مفرد اعضاء (طب اسلامی) کے تحت کھاری اشیاء جسم میں رطوبات
دہری اور لغم پیدا کرتی ہیں اور ان کا اثر عصبی سیج (نورڈسنوز NERVE TISSUES)
پر ہوتا ہے اور اس کا مرکز دماغ (BRAIN) ہے کھار سے قارورہ مقدار کے لحاظ
سے زیادہ اور اس کی رنگت سفید ہوتی ہے اور ترش اثرات کی حامل اشیاء جسم
میں خشکی و انقباض اور جوش و ریاح پیدا کرتی ہیں اور ان کا اثر نسیج عضلاتی
(MUSCULAR TISSUE) پر ہوتا ہے جن کا مرکز دل (HEART) اس حالت
میں قارورہ مقدار میں کم اور رنگت سرخ یا مائل بہ زردی ہوتی ہے۔ اور اسی طرح
نمکین اشیاء جسم میں حرارت و تیزی پیدا کرتی ہیں۔ اور اسی طرح ان کا اثر نسیج
تشری (EPITHELIAL TISSUES) جس کا مرکز جگر (LIVER) ہوتا ہے۔

مختلف فوائد و خواص کی حامل دوا یا غذا استعمال کرنا ہوگی۔

حقیقت مرض اور صحت

یہ ایک مسلمہ اصول ہے کہ برائی کبھی قانون کے تحت نہیں ہوتی بلکہ برائی ایک عمل ہے۔ جو بھلائی کی خلاف ورزی سے پیدا ہوتا ہے اسی طرح مرض بھی کسی قانون کے تحت پیدا نہیں ہوتا بلکہ قانون صحت کی خلاف ورزی کا نام مرض ہے اور مرض کوئی حقیقت یا ثابت شے نہیں ہے۔ بلکہ ثابت شے صحت ہے جو کہ فطرت کے قوانین پر قائم ہے صحت کا حصول و قیام قوانین صحت کا علم و عمل ہے خواہش اور ضرورت کے فرق کو ذہن نشین کر لینے کے بعد انسان شدید جھوک پر ہی کھانا ہے۔ شدید جھوک سے پیٹ اور انٹسٹین میں پڑا خیر جل جاتا ہے اور دوران خون تیز ہو کر پورے بدن سے فضلات کو خارج کر دیتا ہے اور غذا ہضم ہونے لگتی ہے اور نیا خون بننا شروع ہو جاتا ہے اور اعضا صحت کی طرف لوٹتے ہیں نیز برائی اور لاعلاج بیماری جسم سے نکلنا شروع ہو جاتی ہے۔

اسلامی سائنٹیفک اصول حفظانِ صحت

اللہ تبارک و تعالیٰ نے انسان کو نہ صرف اپنی بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے بلکہ ان سے مستفید ہونے کے اصول و قوانین بھی بتائے ہیں جن پر عمل کرنے ہی

اس حالت میں تادیرہ کی مقدار پوری مگر جلن کے ساتھ اور رنگت زردی مائل بنیاد ہوتی ہے۔ پس تین ہی حیاتی اعضا ہیں اور انہیں اعضائے رئیسہ دل، دماغ اور جگر کے نام سے تعبیر کرتے ہیں چوتھا مفرد عضو نسج الحاتی (بنیادی عضو) میں شامل ہے جو کہ اپنی غذا ان مذکورہ بالا حیاتی اعضاء سے حاصل کرتا ہے۔

خلاصہ: تمام کائنات تین مختلف اقسام میں منقسم ہے اور اسی طرح تمام انسان بھی مختلف طبائع رکھتے ہیں اور پھر ہر جاندار اپنے اندر ایک خاص کیفیت و مزاج رکھتا ہے اور اسی طرح آدمی کا بیمار ہونا ہے کہ وہ تین مختلف بنیادی اسباب سے مختلف بیماریوں کا شکار ہوتا ہے۔ اور پھر ہر بیماری یا مرض بھی اپنی ایک خاص کیفیت و مزاج رکھتی ہے اور علاج کی صورت میں بھی یہی قانون ہے کہ کھارالنگی، ایشیم یعنی کاربوہائیڈریٹ کے زیادہ اثرات کی حامل اشیاء سے پیدا شدہ امراض کا علاج تیز و تکرر اشیاء و اغذیہ سے اولیٰ و تیرابیت اور کیشم کے اثرات سے پیدا شدہ امراض کا علاج روغنی و سفردالی اشیاء سے اور اسی طرح سفردوروغنی اثرات کے استعمال سے پیدا ہونے والے خواص کا علاج کھاری اشیاء سے کیا جائے گا یعنی اعصابی امراض کا علاج عضلاتی ادویہ سے اور اغذیہ سے اور عضلاتی امراض کا علاج غدی اغذیہ ادویہ سے اور غدی امراض کا علاج اعصابی اغذیہ و ادویہ سے کیا جائے گا۔ چونکہ ہر مرض کی دوا علیحدہ کیفیت اور کیفیت رکھتی ہے۔ اور پھر یہ کیسے ممکن ہے کہ ایک ہی مفرد یا مرکب اپنی ایک مخصوص تاثیر بیک وقت تمام قسم کے امراض کے لیے مفید و مجرب ہو بلکہ مختلف امراض کے لیے

کہ بحالی صحت بد پرہیزی اور بار بار کھانے سے ممکن نہیں بلکہ حصول صحت کے علم و عمل کو اپنانا ہے اور حصول صحت کے اصول و قوانین کسی خاص گروہ یا نسل کے لیے نہیں ہیں بلکہ تمام انسانوں کے لیے یکساں ہیں۔ جو شخص بھی ان پر عمل کرے گا وہ اپنی صحت کو برقرار رکھ سکے گا اور جب کوئی قوم یا لوگ یا فرد واحد حصول صحت کے علم و عمل سے غافل ہو جائے تو پھر وہ مختلف جسمانی عوارض میں مبتلا ہو جاتا ہے اور جب وہ جسمانی طور پر ناکارہ ہو جاتا ہے تو پھر وہ زندگی کے کسی بھی شعبہ میں ترقی نہیں کر سکتا۔ رست قومیں اور افراد ہی ہمیشہ دنیا میں نہ صرف کامیاب زندگی بسر کرنے میں بلکہ وہ اپنی اچھی صحت ہی کی وجہ سے اپنے علم و فن میں

کمال حاصل کر کے آسمان شہرت پر پہنچتے ہیں۔
پس اپنی صحت کو بحال رکھنے کے لیے حفظانِ صحت کے اسلامی سائنٹیفک

طبی اصولوں پر عمل پیرا ہوں جیسا اوپر ذکر کیا گیا ہے کہ کھائیں پیئیں اور اسراف نہ کریں یعنی صحیح بھوک پر کھائیں اور صحیح پیاس پر پیئیں۔ ایک بھوک سے دوسری بھوک تک کھانا پینا کلو اور اشربو ہے تاکہ اس سے بدن کی قیمت اور کیفیت میں استفادہ کیا جاسکے۔ لیکن جب یہ مقدار (خورد و نوش) بڑھ جائے گی تو اسراف میں شامل ہوگی۔ دوسرے معنوں میں ایک بھوک سے دوسری بھوک کے درمیان کھانا پینا اسراف ہے۔

پس حکیم مطلق نے ان درکلماتِ طبیہ میں حفظانِ صحت کی تمام باتیں مکمل طور واضح کر دی ہیں اور جو انسان ان پر سنتِ نبوی اور اسلامی سائنسی طبی اصولوں کی روشنی میں عمل پیرا ہوگا وہ ان اصولوں کو صحت کی حفاظت کے لیے بہت مفید

سے صحیح طور پر انسان اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں سے فائدہ حاصل کر سکتا ہے اور جیسا کہ اللہ تبارک و تعالیٰ نے اپنے بندوں کو اپنی عطا کردہ کھانے پینے کا حق سے مستفید فرمانے کے لیے اپنے کلام پاک میں جن بے شمار اصول و قوانین کا ذکر فرمایا ہے۔ ان میں سے ایک اصول یہ بھی ہے کہ کلو و اشربو اور لا تسرفوا (توجہ رکھو) اور پیئیں اور اسراف نہ کریں یعنی بھوک پر کھائیں اور پیاس پر پیئیں ایک بھوک سے دوسری بھوک تک کھانا پینا کلو اور اشربو ہے اور ایک بھوک سے دوسری بھوک کے درمیان کھانا اسراف ہے خواہشات ہی خواہشات یا بغیر ضرورت کے کھانے پینے والوں کو اللہ تعالیٰ دوست نہیں رکھتا، بار ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اغذیہ و اشربہ کھانے سے منع نہیں فرمایا ہے بلکہ بد پرہیزی اور بار بار بھوک کھانے والوں کو تنبیہ کی ہے چونکہ بد پرہیزی اور بلاوجہ بار بار کھانا ہی انسان کو اپنی صحیح عظیم نعمت سے محروم کر دیتا ہے۔

بد پرہیزی اور بلاوجہ اور بار بار کھانے کے نقصانات ایک تو بیک وقت تمام، طریق ہائے علاج کے اصول و قوانین کی رو سے مسلمہ ہیں۔ چونکہ بھلائی ہر حالت میں بھلائی ہی رہتی ہے اور اسی طرح بُرائی بھی ہر صورت میں بُرائی ہی ہوتی ہے تو جب ایک آدمی بیماری کی صورت میں بد پرہیزی کرتا ہے لیکن وہ آدمی علاج خواہ کسی بھی طریق ہائے علاج راکو ویدک، یونانی، ہومیو پتھک، یا یو پتھک، تانوں منفرد اعضا و رطبِ اسلامی، یا یو کیمک، کریمو پتھک، نیچر پتھک، یا ایڈیو پتھک، ایکسٹریکٹس یا فزولوجی یا فزولوجی یا فزولوجی یا فزولوجی کے معالج سے کرائے گروہ اپنی بیماری سے اس وقت تک چھٹکارا حاصل نہ کر سکے گا۔ جب تک کہ اپنی بد پرہیزی کو نہ چھوڑے گا جانا چاہیے

پیش کردوں گا جو کہ ابھی تحریری مراحل میں ہے۔

نوٹ: از شمس الطیبار۔ اسراف کا مادہ صرف ہے جس کے معنی انسان کے

کسی کام میں حد اعتدال سے تجاوز کر جانے کے ہیں۔ عام طور پر اس کا استعمال

انفاق پر ہوتا ہے ارشاد خداوندی ہے وَالَّذِينَ إِذَا الْفَقُولَ الْمَلِيزُوا

وَلَمَّا لَقُوا اور وہ جب خرچ کرتے ہیں تو نہ بے جا اڑاتے ہیں اور نہ تنگی

کو کام میں لاتے ہیں (۲۵-۲۶)

لیکن خلاف فطرت فعل کے جائز حد سے تجاوز کرنے کے لیے بھی اس لفظ

کا استعمال ہوا ہے۔ ارشاد ہوتا ہے يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ اسْرِفُوا

عَلَىٰ اَنْفُسِهِمْ اپنے پیغمبر میری طرف سے لوگوں کو کہہ دو جنہوں نے اپنی زبانوں

پر زیادتی کی (۲۹-۵۳) دوسری جگہ قرآن حکیم میں آتا ہے۔ فَلَمَّا لَقِیْہُمْ

فِی الْقَتْلِ۔ تو اُسے چاہیے کہ قتل کے قصاص میں زیادتی نہ کرے (۱۴:۳۲)

اسی طرح السَّرْفَةُ ایک چھوٹا سا کڑا ہے جو درخت کے پتے چٹ کر جاتا ہے

چنانچہ عرب کہتے ہیں سَرَفَتِ الشَّجَرَةُ درخت کرم خوردہ ہو گیا۔ مجد طیب

نے کھانے پینے کے معاملہ میں اسراف کی جو توضیح فرمائی ہے۔ وہ بے حد قابل

پائے گا۔ چونکہ صحت کی حفاظت خور و نوش، لباس، رہائش۔ ہوا۔ نیند و بیداری

حرکت و سکون بدنی، نکاح، استغراق و احتیاس کی ہر بات حقیقت پر مبنی ہے تو

یاد رہے۔ ان مذکورہ چیزوں کے استعمال میں جسم اعتدال ہی پر رہا تو جسم انسانی تاجدار

صحت مند رہے گا یہی صحت و عافیت انسان کے لیے اللہ تعالیٰ کے انعامات

میں سے ایک اعلیٰ درجہ اور بہترین انعام ہے بلکہ تمام نعمتوں سے بہت بڑی نعمت

ہے اس لیے اس کی حفاظت کرنا بھی بے حد ضروری افضل و اعلیٰ اور مفید چیز ہے۔

صحیح بخاری میں حضرت ابن عباسؓ سے مروی ہے کہ انہوں نے بتایا کہ جناب

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا دو نعمتیں ایسی ہیں کہ جن کے بائے میں کسی لوگ

دھوکے میں ہیں۔ ایک صحت اور دوسری فراغت ان دونوں نعمتوں سے فائدہ اٹھانا

بہی مسرت و نشاط مانی اور کامیابی و نصرت حاصل کرنا ہے جس میں طب اسلامی (قانون

مفرد اعضاء) کی روشنی میں حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کرنا چاہیے۔ اور ایسے اصولوں

پر عمل کرنا چاہیے۔ جو ہمارے ضابطہ حیات (اسلام) کے اصولوں سے

متصادم ہوں ہر وہ سائنس جو اسلام کی روشنی میں فلاح انسانیت کے لیے اپنے

علم و عمل مرتب کر کے پھیلانے، اس پر عمل کریں اور ایسے غیر اسلامی سائنسی طریقوں

پر عمل نہ کریں۔ جو کہ غیر اصولی اور غلط ہوں۔ چونکہ اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات

ہے اس میں تمام علوم و فنون کا ذکر ہے۔ سائنس وغیرہ علیحدہ کوئی چیز نہیں ہے

بلکہ سائنس اسلام ہی کا ایک جزو ہے اور ہر سائنس کی بھی بے شمار اقسام ہیں جو کہ

اپنے اندر ایک مختلف خاصیت رکھتی ہے۔ خوف طواغیت کی وجہ سے بات ختم

کئے دینا ہوں اور سائنس کی جامع تشریح میں اپنی کتاب "اسلام اور سائنس" میں

فلسفہ غذا اور طاقت

دراسی طرح تیسری مقوی اور مشہور غذا لکھی ہے جو کہ اس قدر اہم ہے کہ تقریباً ہر
نسم کی غذا تیار کرنے میں استعمال ہوتی ہے۔ لیکن جن لوگوں کو ضعف جگر کا عارضہ
بودہ اگر لکھی استعمال کریں گے تو ان کے ہاتھ پاؤں پھول جائیں گے اور سانس
کی تنگی پیدا ہو جائے گی اور ایسا ہونے کے بعد انسان بہت جلد مر جاتا ہے۔
ایسی ہی صورت ادویات میں بھی پائی جاتی ہے۔ دنیا میں ایسی کوئی دوا مفود
یامرکب نہیں پائی جاتی۔ جسے بلاوجہ اور بغیر ضرورت کے استعمال کریں اور وہ طاقت
مثلاً دودھ ہی کو لیجئے جو کہ مسلمہ طور پر ایک مقوی غذا ہے۔ لیکن جن آدمیوں کے بخشنے
جسم میں ریشہ و بطن اور طوبت کی زیادتی ہوگی ان کے لیے بہت ہی نقصان دہ والے آدمیوں کے لیے مفید و مجرب ہو چونکہ دوا کا بھی ایک مخصوص مزاج ہوتا ہے
ثابت ہوگا۔ یعنی جن لوگوں کے اعصاب میں تحریک و تیزی اور سوزش ہو وہ اگر اور اگر کسی آدمی کو اس دوا کی ضرورت تو نہ ہو مگر اسے استعمال کر دادی جائے
دودھ کو حصول طاقت کے لیے استعمال کریں گے تو ان کا مزاج بڑھتا جائے گا اور طاقت تو بچائے فائدہ کے نقصان دے گی مثلاً ایک دوا مفود یا مرکب جس کا مزاج بلغمی
کے برعکس ضعف پیدا ہوگا۔ یا درہم سے ایسے لوگ جو درج ذیل بلغمی علامات میں مبتلا (اعصابی) ہے وہ اگر کسی ایسے مریض کو استعمال کریں جسے کوئی بلغمی عارضہ لاحق
ہوں مثلاً لیان۔ دہم یعنی ہر کام، کالی کھانسی و مہیض، دست شوگر و دبای بیض، ہو یعنی اگر آپ بلغمی کھانسی والے مریض کو سچی کھار، قلمی شورہ، کاسنی، چادل وغیرہ
آتشک، جریان و سیلان الرحم (یکوریا)، بندش خون حیض وغیرہ تو گویا ایسے لوگوں استعمال کریں گے تو نقصان دے گی لیکن جن آدمیوں کے جسم میں صفرا کی زیادتی اور
کادودھ پینا شہر خموشاں کے لیے زاد سفر تیار کرنے کے مترادف ہوگا۔
اور پھر اسی طرح دوسری مقوی غذا گوشت ہے۔ ہر مزاج کے لوگ اس سے
طاقت حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں مگر گوشت کا بھی ایک خاص مزاج ہے
اور بغیر ضرورت کے استعمال کرنے سے مفید ہونے کے بجائے نقصان دیتا ہے
مثلاً جن لوگوں کے جسم میں جوش خون مائی بلڈ پریشر، یا خون کا دباؤ بڑھا ہوا ہو تو ان کو
خاص طور پر اگر بھنا ہوا گوشت کھلایا جائے تو ان کو قریب المرگ کر دے۔
سے اور تیزابیت کے اثرات کو سالٹ (نمک) سے اور نمک کے اثرات کو کھار کے
اثرات سے تبدیل کیا جائے گا اس لیے ایسا ہرگز نہیں ہو سکتا کہ ایک ہی کیفیت
سے باقی تمام کیفیات کو تبدیل کیا جائے یعنی سردی سے خشکی اور گرمی کو ختم کر دیا جائے

یا خشی سے سردی اور گرمی کو ختم کیا جائے یا گرمی سے باقی دونوں کیفیات کو ختم کیا جائے اور یہ کیسے ممکن ہے کہ دو اہم قسم کے لوگوں کے لیے مفید و مقوی ہو اسی سلسلے تو کوئی فاضل حکیم اور عقل مند معالج کسی ایک دوا کو عام طور پر مقوی (جبرل ٹانک) قرار نہیں دے سکتا۔ لیکن فرنگی ڈاکٹر اور ان کے دیکھا دیکھی بعض اطباء کو عام بھی عام مقوی دوا ٹانک (یا خاص مقوی (پیشل ٹانک) کے نام سے ادویہ فروخت کر رہے ہیں اور یہ بات روزمرہ کے تجربہ سے ثابت ہو چکی ہے کہ اگر ایک دوا مقوی اعصاب و دوا ہے تو وہ مقوی قلب و عضلات نہیں ہو سکتی۔ مگر ان دوستوں کی مقوی دواؤں کے لیے اشتہار میں یہی لکھا ہوتا ہے کہ ”یہ دوا مقوی دل و دماغ جگر و معدہ اور مثانہ وغیرہ“ جو کہ سراسر غلط ہے اور حقیقت سے کوسوں دور ہے یہ سب کچھ ان کی کم علمی اور کتاہ نظری کی دلیل ہے۔ ورنہ ان میں بھی فکر سادہ اور ذہنی قوی کے خزانے پوشیدہ ہیں جنہیں اپنے تصرف میں لاکر حقیقت کو تلاش کر سکتے ہیں۔

اور جہاں تک میں نے فرنگی ڈاکٹروں اور فرنگی جیکمیں کی کتب سے ان کی فہم کا موازنہ کیا ہے۔ مجھے تو یہی لکھا ہوا ملا ہے کہ ”یہ مسہل لا جواب ہے ہر سہم اخلاط کو خارج کرتا ہے یعنی بیک وقت تینوں اخلاط کو بھی خارج کر دیتا ہے“ فرص کریں اگر تینوں اخلاط کو بیک وقت خارج کر دیا جائے تو باقی کیا رہ جائے گا۔ میرے خیال میں شہر خوشال کا باشندہ رہ جائے گا۔ چونکہ ان تینوں اخلاط کے مجموعہ کا نام خون ہے اور اگر خون ہی خارج ہو جائے یا خون پیدا کرنے والے عناصر ہی خارج ہو جائیں تو پھر باقی کیا رہ جائے گا یا پھر اس سہل میں یہ یوخی ہوگی کہ وہ مملو بہ خلط کا اخراج کرے گا۔ اور دیگر اخلاط پر اس کا کوئی اثر نہیں ہوگا۔ مگر ایسا

مسہل نایاب ہے اور یہ بات سمجھ میں نہیں آتی کہ ہمارے ان بھائیوں کو ہر سہم اخلاط خارج کرنے والے مسہل کہاں سے مل جاتے ہیں اور پھر یہ کیسے ممکن ہو سکتا ہے کہ ایک دوا اگر بلغم یا الکی رکھار کو خارج کرتی ہے۔ تو وہ صفرا اور سودا (رسالٹ اور ایسڈٹی) کو بھی جسم سے خارج کرے۔ چونکہ ہر خلط اپنی ایک علیحدہ کیفیت یا خاصیت رکھتی ہے۔ اور اس خلط کو خارج یا ختم کرنے کے لیے بھی الگ الگ کیفیت و خاصیت کی حامل دوا تجویز کرنا ہوگی۔ نہ کہ ایک ہی خاصیت والی دوا کو ہر فن مولافرار دے کر تمام مرض کے لیے استعمال کریں گے۔

یاد رہے قدرت نے جس چیز میں جو خاصیت یا خوبی مقرر کی ہوئی ہے۔ وہ چیز اپنی اسی خاصیت کے تحت ہی فوائد و نقصان کی حامل ہوگی تاکہ ہر قسم کے خواص و فوائد کی حامل ہو سکا۔ لہذا بانی کے خواص و فوائد ہیں وہ آگ کے نہیں ہو سکتے اور جو خواص و فوائد مٹی کے ہیں وہ ہوا کے نہیں ہیں اور اس طرح جو فوائد و خواص نمک سے وابستہ ہیں وہ تیزابیت (ایسڈٹی) کے خواص و فوائد نہیں ہو سکتے اور اسی طرح طب یونانی میں اخلاط ہیں یعنی بلغم کے خواص و فوائد دوا میں ہیں وہ سودا کے نہیں ہو سکتے اور جو صفرا کے ہیں وہ بلغم کے نہیں۔ اسی طرح آبدرویدک طریق علاج میں دوش ہیں یعنی جو دات کے خواص و فوائد ہیں وہ پت کے نہیں ہو سکتے اور جو کف کے فوائد و خواص ہیں وہ دات کے نہیں ہو سکتے اور اسی طرح ہوسو پیتھک طریق علاج میں انسانی نہروں کو تسلیم کیا گیا ہے یعنی سفلس کے جو فوائد و خواص ہیں وہ سائیکوسس کے نہیں ہو سکتے اور جو خواص و فوائد سائیکوسس کے ہیں وہ سودا کے نہیں ہو سکتے۔ اور کہ دوسو پیتھک طریق علاج میں جو خواص و فوائد سرخ رنگ

سے پیدا ہوتے ہیں وہ زرد رنگ سے حاصل نہیں کیے جاسکتے اور جو خواص و فوائد زرد رنگ میں ہیں وہ سفید رنگ میں نہیں پائے جائیں گے یا کیمیک طریق علاج میں جو فوائد خواص کالی فاس۔ کالی میور۔ کالی سلف جیسے نمکیات کے ہیں وہ کلکیر یا فاس، کلکیر یا سلف اور سلیشیا جیسے نمکیات کے نہیں ہو سکتے اور اسی طرح جو اثرات مذکورہ بالا نمکیات کے ہیں وہ فطر م فاس، فطر م سلف اور فطر م میور جیسے نمکیات کے فوائد خواص نہیں ہو سکتے۔ اور اسی طرح کیفیات جذبات انسان میں کہ جب آدنی غصہ کی حالت میں ہوتا ہے تو اس کی کیفیت اور ہوتی ہے اور جب آدنی غم سے متاثر ہوتا ہے تو پھر کیفیت اور ہوتی ہے اور جب آدمی مسرت و شادمانی سے کھلتا ہے تو پھر آدمی کی کیفیت اور ہوتی ہے اور یہی کیفیت عناصر کی ہے کہ کیشیم (چونا) سے جو بنیادی اثرات پیدا ہوتے ہیں وہ آئرن (لہا) سے ملکی ہیں اور جو اثرات آئرن کے ہیں وہ فاسفورس سے پیدا نہیں ہو سکتے ہیں۔

حکیم حاجی محمد

تو پھر سوچیں کہ ایک مغز یا مرکب دوا یا غذا جو کہ اعصاب (نوروز ٹشوز) کی نشو و نما کرتی ہے۔ وہ جسم کے عضلات (سکولر ٹشوز) کی نشو و نما کرتا نہیں کر سکتی اور اسی طرح جو غذا یا دوا جسم کے غد، اپتھل ٹشوز کی نشو و نما کرتی ہے وہ اعصاب (نوروز ٹشوز) کی تعمیر و ترقی میں حصہ نہیں لے سکتی۔ مگر فرنگی جیکوں اور ڈاکٹروں کی ایک دوا فقط اعصاب کو طاقت دینے والی ہوتی ہے باقی ٹشوز (بافتوں) کے لیے بھی مقوی قرار دیا جاتا ہے جو کہ سراسر غلط ہے۔ ایک مخلص اور فاضل معالج یہ بھی تسلیم نہیں کرتا کہ ایک دوا ہر قسم کے کمزوری و ضعف اور امراض کے لیے نافع ہے لیکن ان بیماروں کو تو یہ بھی معلوم نہیں کہ

ضعف یا کمزوری کس طرح انسان کو لاحق ہوتی ہے اور جب یہ کمزوری جسم انسان میں پیدا ہوتی ہے تو اس سے کون کون سے مخصوص اعضاء متاثر ہوتے ہیں یا پھر بیک وقت تمام اعضاء ہی کمزور ہو جاتے ہیں یا پھر ایسے ہی سمجھ لیجئے کہ انسان کے فرسٹ یونٹ (بنیادی اکائی) یعنی سیل (CELL) حیوانی ذرہ جو کہ ہماری طرح زندہ ہے جن اجزاء مشتمل ہے ان میں سے کس جزو کی کمی بیشی ہو گئی ہے۔ یعنی ہر سیل (حیوانی ذرہ) میں ہیٹ (حرارت فورس) طاقت (انرجی) توانائی، پانی جاتی ہے جب ان کے باہمی تناسب میں افراط و تفریط یا ضعف لاحق ہوتا ہے تو پھر کمزوری و ضعف اور امراض پیدا ہوتے ہیں اور جب ان کے متعلقہ مرکز (دل و دماغ و جگر) کے افعال کو درست کر دیا جاتا ہے تو نہ صرف ضعف و کمزوری دور ہو جاتی ہے بلکہ دیگر عوارضات بدنہ بھی کا فور ہو جاتے ہیں۔ یہ وہ راز درموز ہیں جن سے تہذیب یافتہ ڈاکٹر حضرات اور جدت پسند اطباء کرام ابھی تک ما اشنا ہیں۔ اور وہ دوسرے طریق پائے علاج کو غیر سائنسی کہنے کے سوا کچھ نہیں جانتے۔ حالانکہ ان کے فعل و عمل اور اقوال میں کافی تضاد پایا جاتا ہے۔ اس سے بڑھ کر ان کی جہالت کا کیا ثبوت ہے کہ تشریح جسم انسانی کرتے وقت تو وہ اس بار یک سے بار یک ذرہ تک چلے جاتے ہیں۔ مگر جب علاج کرتے ہیں تو پھر وہ ہر مرکب اعضاء کو مد نظر رکھتے ہیں جن کی ساخت میں وہ تمام حیوانی ذرات (CELLS) پائے جاتے ہیں۔ جنہیں یہ ٹشوز کہتے ہیں۔ ان میں سے بیمار تو ایک عضو ہی ہو گا۔ نہ کہ تمام مفرد اعضاء یا ٹشوز بیمار ہو جائیں گے اور پھر بنائے علاج میں مرکب اعضاء کو

مد نظر رکھنا ان کے قول و فعل کے تضاد کو عیاں کرتا ہے یا نہیں؟ فیصلہ آپ پر ہے یا در ہے اب ان ڈاکٹروں کی دیکھا دیکھی حکما کرکرام بھی اپنے مریضوں کو دٹامن بی ادیسی یا بی کیلیکس کی کمی بیشی وغیرہ کی وجہ سے ضعف لاحق ہونے کے فتوے دیتے ہیں حالانکہ ان حکما کرکرام نے دٹامن کو نہ اپنے اخلاط و مزاج سے تطبیق دی ہے اور نہ ہی ان دٹامن کے اصول و قوانین سے واقف ہیں اور باتیں کرتے ہیں حدت کی کیا حدت یہ ہے کہ کافر کو کیمفر کہہ کر استعمال کرایا جائے اور یہ سمجھ لیا جائے کہ اس سے جراثیم کی فوج ظفر موم کا خاتمہ ہو گیا ہے یا پھر دیسی ادویہ میں انگریزی ادویہ کو ملا کر تجد دلسندی کے دھوئی کئے جائیں؟ دونوں طریق ہائے علاج کے اصول و قوانین کو نظر انداز کر لئے ہوئے جو مرکبات تیار کیے جاتے ہیں وہ سب بے اصول اور غلط ہیں۔ ان کے متعلق یہ دعویٰ کرنا کہ اس کیمیا جیٹو یہ نے ادویہ کی عظمت ختم کر دی ہے قطعاً غلط ہے۔ کیا ایسی بے اصولی تحقیق کا نام جدت ہے۔ کاغذ کہ حکما کرکرام اپنے اصول و قوانین کو مد نظر رکھ کر ان پر عمل پیرا ہوتے اور صحیح معنوں میں عوام کی خدمت کرتے۔

جاننا چاہیے کہ زوری یا ضعف دٹامن کی کمی بیشی سے رد نہا نہیں ہوتی۔ بلکہ مفرد اعضاء کے افعال میں افراط و تفریط اور ضعف سے لاحق ہوتی ہے اور یہ کمزوری یا ضعف تمام اعضائیں وارد نہیں ہوتی بلکہ جس مقام پر عمل تحلیل ہوگا۔ وہاں یہ پیدا ہوگی اگر یہ تحلیل اعصاب میں ہوگی تو اسے اعصاب یا اعصابی کمزوری کہیں گے۔ اسی طرح جب تحلیل غدد میں ہوگی تو اسے ضعف

قلب یا ضعف عضلات کہیں گے۔ اسی طرح جب تحلیل غدد میں ہوگی تو ضعف غدد یا ضعف جگر کہیں گے یا در ہے عمل تحلیل سے عضو کھنا شروع ہو جاتا ہے۔ جیسے پتاشہ اگر پانی میں رکھ دیا جائے تو آہستہ آہستہ گھل کر ختم ہو جائے گا۔ یا جیسے تیر و سوپ میں موم پگھلتی ہے پس اسی طرح عمل تحلیل ہے جس سے کہ متعلقہ عضو ضعف کا شکار ہو جاتا ہے۔ یا در ہے کہ ایک عمل تحلیل ہماری زندگی میں شروع ہے جس سے کہ انسانی پچپن سے جوانی اور جوانی سے بڑھاپے اور بڑھاپے سے موت کی آغوش میں چلا جاتا ہے اور اسی طرح ہم روزانہ اپنے کام کاج میں اپنے اعضاء کی قوتوں کو صرف کرتے ہیں جس کے نتیجے میں ہمیں ان خرچ ہونے والی قوتوں کو پورا کرنے کے لیے غذا کو بطور بدل مانتھیں استعمال کرنا پڑتا ہے۔ یا در ہے متاثرہ عضو کی کمزوری ضعف یعنی تحلیل کو تسکین سے ختم کیا جائے گا یعنی مقام تحلیل پر تسکین پیدا کر دی جائے گی۔

علی صبیاء احمد

امراض اور ان کا علاج

یہ ایک مسلمہ بات ہے کہ مرض ایک ایسی کیفیت بدن ہے جس میں کہ اعضاء بدن بہ دل و دماغ جگہ وغیرہ اپنے افعال صحیح طور پر سرانجام نہیں دیتے یعنی ان کے افعال میں افراط و تفریط اور ضعف پیدا ہو جاتا ہے اور پھر ان عوارض افراط و تفریط اور ضعف کو انہی اعضاء کی نسبت سے شمار کیا جائے گا۔ جن میں کہ وہ عوارض پیدا ہوئے ہیں جیسے کہ اعصاب و دماغ زرد رستم کے افعال میں افراط و تفریط اور ضعف سے جو عوارض پیدا ہوں گے انہیں اعصابی امراض کہیں گے اور

(۱)۔ اعصابی (۲)۔ عضلاتی (سوداوی) (۳)۔ غدی (صفراوی) یاد رہے ان امراض کے علاج کی صورت میں استعمال ہونے والی اغذیہ بھی تین ہی اقسام کی ہوں گی (اعصابی اغذیہ ۲، عضلاتی اغذیہ ۳۔ غدی اغذیہ۔

یاد رہے جب کبھی ان مفرد اعضاء (اعصاب، عضلات، غدد) میں کثرت تحلیل اور کمی سے کمزوری ہو تو اس وقت بھی یہی صورت قائم ہوگی۔ یعنی ایک ہی قسم کے مفرد اعضاء میں تحریک و تیزی ہے۔ تو دوسرے مفرد اعضاء میں کثرت تحلیل سے ضعف یعنی کمزوری ہے اور تیسرے مفرد اعضاء میں بوجہ تسکین سستی و کمزوری ہے اور ان کے علاج کی صورت میں ضعف و کمزوری اور سستی و تیزی کو دور کرنے کے لیے حسب ذیل فارمولہ یا طریق کار استعمال میں لایا جائے گا۔

(۱)۔ اگر اعصاب و دماغ کی کمزوری و ضعف دور کرنا ہو تو محرک غدد اغذیہ و ادویہ استعمال کریں۔ غدی عضلاتی۔ غدی اعصابی۔

(۲)۔ اگر اعصاب و دماغ کی سستی دور کرنا ہو تو محرک اعصاب اغذیہ و ادویہ استعمال کریں۔ اعصابی غدی۔ اعصابی عضلاتی۔

(۳)۔ اگر اعصاب کی تیزی و سوزش دور کرنا ہو تو محرک عضلات اغذیہ و ادویہ استعمال کریں۔ عضلاتی اعصابی۔ عضلاتی غدی۔

(۴)۔ اگر قلب و عضلات کا ضعف و کمزوری دور کرنا ہو تو محرک اعصاب اغذیہ و ادویہ استعمال کریں۔ اعصابی غدی۔ اعصابی عضلاتی۔

(۵)۔ اگر قلب و عضلات کی سستی دور کرنا ہو تو محرک عضلات اغذیہ و ادویہ استعمال کریں۔ عضلاتی اعصابی۔ اعصابی عضلاتی۔

(۶)۔ اگر قلب و عضلات کی تیزی و سوزش دور کرنا ہو تو محرک غدد اغذیہ و ادویہ استعمال کریں۔ عضلاتی اعصابی۔ عضلاتی غدی۔

(۷)۔ اگر غدد کی کمزوری و ضعف دور کرنا ہو تو محرک عضلات اغذیہ و ادویہ استعمال کریں۔ عضلاتی اعصابی۔ عضلاتی غدی۔

(۸)۔ اگر غدد کی سستی دور کرنا ہو تو محرک غدد اغذیہ و ادویہ استعمال کریں۔ غدی عضلاتی۔ غدی اعصابی۔

(۹)۔ اگر غدد کی تیزی و سوزش دور کرنا ہو تو محرک اعصاب اغذیہ و ادویہ استعمال کریں۔ اعصابی غدی۔ اعصابی عضلاتی۔

اور ایسا ہرگز کبھی نہیں ہوگا کہ تمام امراض اور ہر قسم کی کمزوری و ضعف دور کرنے کے لیے بیک وقت اور ایک ہی خاصیت یا مزاج رکھنے والی اغذیہ و

ادویہ مقوی دھانک ثابت ہوں اور ایک دھانک تمام امراض پر بھی تسکین نہیں کرے گا کہ فرنگی ادویات اور دوائی طاقت کے ہر فن مولا انجکشنوں سے ہر مرض اور ہر قسم کی کمزوری و ضعف دور ہو کر طاقت بحال ہو جائے گی۔ بلکہ یہ بات اپنے اندر

ایک سائنٹیفک حقیقت رکھتی ہے کہ غیر اصولی علاج سے بحالی صحت ناممکن ہے اور اس حقیقت کو بھٹلانے والے انتہائی بے وقوف، متعصب اور غیر سائنسی سمجھنے والے

استعمال کرنے والے لوگ ہیں۔ بلکہ طاقت پاک و صاف اغذیہ اور رزق حلال کے صحیح استعمال سے حاصل ہوتی ہے۔ ادویہ سے کبھی طاقت بحال نہیں ہوتی۔ اور آپ اپنی روزمرہ زندگی

میں دیکھتے رہتے ہیں کہ بڑے پہلوان، کھلاڑی، مفکر وغیرہ مختلف قسم کی مقوی اغذیہ استعمال کرتے ہیں نہ کہ دوائی طاقت کے ٹیکے لگواتے ہیں اور پھر ہم صبح و شام غذا

اقسام امراض مختلفہ

اقسام کے لحاظ سے امراض کے بھی تین ہی گروپ ہیں جو کہ حسب ذیل ہیں :

بلغمی دمہ، بلغمی کھانسی، زکام، درد سر، زکامی، سرسام، بلغمی،

اعصابی گروپ جریان چھپک، پیر یا بخار، خیمہ، تپ، حرقة، اسہالی، کالی کھانسی

سکون قلب، ردل کا ڈوبنا، ذیابیطس، چھینکیں، تھوک کی زیادتی، پرانے دست

کثرت بول، کھاری ڈکارس، درد عصاب، ضعف، جگر، ہیضہ، بلغمی قے، منہ اور ناک

سے پانی بہنا، کاربیکل، سنگرہنی، برص کوڑھ، استسقا، طبعی، پیشاب کی سفیدی اور

زیادتی، مرگی، نسیان، سکتہ، فالج، عرق النسا، نامردی، اغلام مغولی، وغیرہ

بہ سبب سوزش اعصاب و دماغ کے امراض ہیں انہیں اعصابی امراض کہیں گے۔

عضلاتی گروپ قبض، ریاح، شکم، معدہ و امحاکے درد، پچھینی، یورک

البد کی زیادتی، گردہ، مثانہ کی پتھریاں، سودادی، پھوڑے

پھنسی، داد، جنبل، غارش، خشک، نزلہ، بند، چہرے پر سیاہ دھبے، ضعف دماغ

لو اسیر، خونی دبا دی، سرطان، دمہ، خشک، خشک کھانسی، درد و انت، تھج، مفصل

رعشہ، ریج، گردہ، مثانہ کی سردی، وجع، المفاصل، درد سر، سودادی، نمونیا۔

بہراہیں، درد کان، کثرت طہٹ، دل دھڑکنا، اختلام، اغلام، منہ اور ناک سے

خون بہنا، دائمی قبض، استسقا، طبعی، پیشاب کی سرخی اور کمی، اختناق الرحم

سوکڑا، دق سل، نیند کی کمی وغیرہ یہ سب سوزش قلب و عضلات کے امراض

ہی استعمال کرتے ہیں۔ چونکہ روزمرہ کام کرنے سے جو قوت جسم خرچ ہوتی ہے اس کی کمی پورا کرنے کے لئے غذا ہی کو استعمال کرتے ہیں اور جب ضرورت جسم و اعضاء کے غذا کا استعمال نہیں ہوتا تو پھر اعضاء بدنہ کے افعال میں کمی پڑتی رہتا ہے جو جاتی ہے جو کہ بلاوجہ اور غیر اصولی استعمال ادویہ سے جو کہ فرنگی ڈاکٹروں کی غلط تجارت ہے سے کہ وہ اپنے ملک کی دولت کو غیر ملکی خزانوں کی نذر کر رہے ہیں۔

ہم اپنے عزیز بھائیوں اور دوستوں اور اہل وطن سے ملک و ملت کے نام پر برادرانہ گزارش کرتے ہیں کہ وہ ہمارے ان الفاظ پر نہ صرف غور فرمائیں۔ بلکہ

استاذی المکرم جناب حکیم انقلاب المعالج صابر ملتانی رحمۃ اللہ علیہ کا فرمان ہے کہ ان بڑا

پیشہ ادویات اور طاقت کے برہن مولا انجکشنوں کے بلا جواز اور غیر اصولی استعمال

سے نہ صرف کمزوری لاحق ہوتی ہے بلکہ مہلک امراض بھی پیدا ہو جاتے ہیں جن کا علاج

ناممکن نہیں تو مشکل ضرور ہے۔

ایک طرف علاج بالاعضا اور علاج بالذوال و دونوں کا تناسب پھر اس طرح

ہے۔ جانا چاہیے مرض کا علاج پچاس فیصد یا غذا اور پچیس فیصد بالذوال اور پچیس

فیصد بذریعہ اصول نفسیات کیا جاتا ہے۔

حقیقت میں مرض کا علاج غذا سے ہوتا ہے۔ دوا تو غذا کی معاون ہے اور

اصول نفسیات ان کا نگہاں ہے۔ بعض اوقات دوا کا استعمال بھی ضروری ہے مگر

اس کے ساتھ صحیح غذا کا استعمال بھی ضروری ہے۔ چونکہ غذا سے جو قوت پیدا ہوتی ہے

وہ اس قوت کا بدل بنتی ہے۔ جو روزانہ انسانی جسم اپنے احساسات و حرکات اور

ہضم پر خرچ کرتا ہے تو اگر غذا کا سب سے بڑا کام بدل یا تبدیل ہیا کرتا ہے۔

ہیں۔ انہیں عضلاتی امراض کہیں گے۔

غدی گردوپ یرقان، پیشاب کی زردی اور جلن۔ پیٹ میں مروڑ، پچپش، غدی کھانسی، ہاتھ پاؤں کے غدی درم، غدی خارش، کثرت طث، نزلہ حار، تقطیر البول، غدی دمہ، غدی لیکوریا اور جلن کے ساتھ ہو۔ چھپاکی، ہائی بلڈ پریشر، حرارت کا بڑھ جانا، خفقان، ضعف بصارت، بوجہ گرمی خشکی آنکھوں کی جلن، درد گردہ، درد جگر، اٹھرا، استسقا، رزقی، استسقا، حمل یرقان، ضعف قلب، سوزاک، ناسوز، سرعت انزال، مشرت زنی وغیرہ یہ سب سوزش جگر و غدود کے امراض ہیں جنہیں غدی امراض سے تعبیر کریں گے۔

تعیین غذا

غدا کا تعین کرنے کے لیے ان تین امور کو ملحوظ رکھنا چاہیے۔ اول صحیح غذا دوم ضرورت غذا سوم صورت غذا۔ اسی تعین غذا کو دوسرے معنوں میں پرہیز کہتے ہیں۔ پرہیز صرف اسی حالت کا نام نہیں ہے کہ لطیف اور زرد و ہضم غذا کھائی جائے قبل اور دیر ہضم غذا نہ کھائی جائے یا بعض کو تیل و ترش اور سرخ مرچ بند کر دی جائے۔ کیونکہ صرف اس قدر پرہیز کوئی اہمیت نہیں رکھتا۔ جو معالج صرف اسی قدر پرہیز بیان کرتے ہیں دراصل وہ علم غذا سے واقف نہیں ہیں۔

صحیح غذا تندرست انسان میں صحیح غذا وہ ہے جس میں کہ غذا کے وہ تمام اجزاء شامل ہوں جن سے خون مرکب ہے اور اس میں سے

زیادہ سے زیادہ خون پیدا کرنے کی استعداد ہو مثلاً گرم تر مزاج والی اغذیہ جن سے حرارت عزیز اور رطوبت عزیز کو مدد ملتی ہے۔ لیکن مریضوں میں صحیح غذا وہ ہو سکتی ہے جس سے یہ اندازہ لگایا جائے کہ جسم اور خون میں کون سے ایسے عناصر کم یا خراب ہو گئے ہیں جن کو پورا کرنا ضروری ہے بالکل نظر یہ غذا ہے جو باؤکمیک میں ادویہ کے متعلق ہے گو یا باؤکمیک ہی صحیح معنوں میں علم غذا ہے جس میں عناصر غذا کو دوا کو صورت میں استعمال کیا گیا ہے۔ گو یا غذا بھی دوا کے طور پر استعمال کی جاسکتی ہے۔

ضرورت غذا جس طرح تندرست انسان کے لیے ضرورت یعنی طلب

ہے کہ بغیر بھوک کے غذا کا استعمال نہ کیا جائے کیونکہ بھوک کی طلب نہ ہونا اس امر پر دلالت کرتا ہے کہ باؤ جسم میں پہلے ہی غذا موجود ہے یا طلب غذا کے عضو میں خرابی ہے یا طبیعت مدبرہ بدن جسم میں کسی اور جگہ پر مشغول ہے جو غذا کی طلب کی طرف توجہ نہیں دلاتی۔ اس لیے لازم ہے کہ جب تک صحیح معنوں میں بھوک نہ لگے یا شدید طلب نہ ہو تو سمجھ لیں کہ غذا کی ضرورت نہیں ہے اس لیے اگر بلا ضرورت اور طلب غذا دی گئی تو اس کا لازمی نتیجہ یہ ہوگا کہ یا تو اس قسم کی غذا جسم میں باعث فساد و تحض ہوگی اور باعث تخریب ہوگی یا جسم کے کسی حصہ پر ڈال کر کسی اور عضو کے فعل میں تخریب و تسکین اور تحلیل سے مرض پیدا کر دے گی ضرورت غذا کی دوسری قسم یہ ہے کہ طلب کے وقت یہ دیکھنا ہے کہ تندرست انسان میں یا مرض کی کسی قسم کی غذا کی

ضرورت ہے یعنی غذا میں کسی کیفیت کی ضرورت ہے۔ طبیعت گرم غذا چاہیے ہے یا سرد یا تر اور خشک میں سے کسی کیفیت کی طلب گار ہے۔ دوسرے معجزات اسے یوں سمجھا جاسکتا ہے کہ مریض نملین و چرپری غذا کی خواہش رکھتا ہے کہ ترش و شیریں غذا کی طلب کا اظہار کر رہا ہے۔ یہ ذائقے بھی کیفیات و مزاج اور اعضاء کے افعال کی طرف دلالت کرتے ہیں۔ ان مقاصد کے لیے گوشت نشاستہ سبزیاں، اور سیوہ جات استعمال کیے جاتے ہیں۔ یہ یاد رکھیں کہ مریض کا ذہن صالح فہمید کے تحت کام کرتا ہے اور شدید بھوک کے وقت ضمیر اور ذہانت دونوں اپنا صحیح کام کرتے ہیں۔ اس لیے مریض اور نرسنت انسان شدید بھوک کی حالت میں اپنے ضمیر اور ذہانت کی پیروی کریں۔ تو انہیں غذا کے باب میں یہ غذا بخور ہو سکے گی لیکن یاد رکھیں۔ شکم پری کی حالت میں یا بھوک نہ ہونے کی حالت میں اکثر طبیعت مدبرہ بدن، غلط غذا بخور کر دیتی ہے۔

صورت غذا جو غذا کھائی جاتی ہے وہ کسی نہ کسی شکل میں جسم کے اندر داخل کی جاتی ہے۔ مثلاً بعض اغذیہ محلول ہوتی ہیں جو پی لی جاتی ہیں۔ جیسے دودھ، لسی، پھلوں کے رس، شوربا اور شربت چائے اور قہوہ وغیرہ بعض اغذیہ جو نیم محلول ہوتی ہیں بخیر چھانے نکل لی جاتی ہیں جیسے حلہ، فرنی، ساگو دانہ، دلیا، ڈبل روٹی (دودھ یا چائے یا شوربا میں بھگو کر) وغیرہ دوسری اغذیہ جہاں کھائی جاتی ہیں جیسے گوشت کی بوٹی، لیک روٹی، بسکٹ، پیسٹری وغیرہ دوسری صورت اغذیہ کی یہ ہے کہ غذائیت

اور مقدار کے لحاظ سے اس کو مدنظر رکھا جائے مثلاً غذائیت کے لحاظ سے زیادہ ہو جیسے گوشت، انڈا، سیوہ جات، حلہ جات، اور دودھ وغیرہ یا غذائیت کم ہو اور مقدار زیادہ ہو جیسے دالیں، چاول، سبزیاں اور پھل وغیرہ یا غذائیت اور مقدار دونوں برابر ہوں جیسے گوشت روٹی، گوشت چاول، دال گوشت وغیرہ دال یا روٹی یا دال چاول یا دال دلیہ وغیرہ کوئی مناسب اغذیہ نہیں ہیں البتہ کبھی خواہش پر کھائی جاسکتی ہیں۔

تاکید یاد رکھیں کہ غذا انسان کی زندگی کے قیام کے لیے ضروری ہے۔ اسی لیے اسے جیون ساٹھی کہنا غلط نہ ہوگا لیکن غلط غذا۔ بلا ضرورت اور بغیر کسی شکلی صورت کے استعمال کرنا سب صورتیں زندگی کی دشمن ہیں اس لیے ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنی زندگی کے ساتھی کی مدد صحیح معنوں میں حاصل کریں تاکہ ہم جن کو مفید سمجھ کر استعمال کر رہے ہوں وہ مضر ثابت نہ ہو اور نقصان کا موجب نہ بنے۔

استعمال غذا اور امراض بیماری کی حالت خاص طور پر بخار کی حالت میں باری کے بخاروں میں جن روز باری نہ بھی ہو غذا کو اس وقت تک بند کر دینا چاہیے جب تک کہ بھوک کی شدت نہ ہو یا ضعف پیدا نہ ہو یا دل نہ گھٹنے لگے کیونکہ اول ہر قسم کے بخار حمی تحریک ہوں یا حمی تسکین ہوں یا حمی تحلیل ہوں میں حرارت غریبہ ہوتی ہے۔ وہ ایک قسم کا خیر یا مادہ متعفن ہے جو غذا میں فوراً تخمیر پیدا کر کے اسے متعفن کر دیتا ہے۔

اور طبیعت صحت کی طرف لوٹ آئے تو پھر نیم محلول اغذیہ جیسے دلیا، چاول، فیٹی ڈبل روٹی، دودھ، چائے اور ڈبل روٹی، دودھ اور شوربا وغیرہ بھی دے سکتے ہیں یا سالن میں بہت کافی مقدار میں گھی ڈال کر بغیر روٹی کے دے سکتے ہیں جب طاقت کی ضرورت ہو تو بھنا ہوا گوشت، قیمہ، انڈے، سبزی کی بھجیا وغیرہ روٹی یا بغیر روٹی کے بے حد مفید ہیں۔ جن مریضوں کو بھوک زیادہ لگتی ہو۔ ان کو دالیں، سبزیاں، چاول دے سکتے ہیں۔ یا محلول اغذیہ اور صرف سالن ترکاڑی میں کافی گھی ڈال کر دیں یا حلوہ دے دیا کریں۔

غذائی یکسانیت مضر ہے

ایک ہی قسم کی اشیاء بار بار استعمال کرنے سے اعضائے بدن پر اپنے افعال طبعی صحیح طور پر سرانجام نہیں دے سکتے۔ جس کی وجہ سے انسان اپنے متعلقہ امور کو پایہ تکمیل تک پہنچانے میں کامیاب نہیں ہوتا اس کے علاوہ ضعف و کمزوری وغیرہ سے انسان دائمی امراض کا شکار ہو کر موت و حیات کی کش مکش میں مبتلا ہو جاتا ہے اور ایک ہی قسم کی اغذیہ و اشیاء کے استعمال کرتے رہنا۔ اگرچہ وہ اشیاء کتنی ہی مفید کیوں نہ ہوں نقصان کا باعث ہوتا ہے چونکہ اغذیہ میں کئی ایک ثقیل ہوتی ہیں اور کئی لطیف ہوتی ہیں مگر طبیعت

دوم: قوت مدبرہ بدن (VITAL FORCE) بخار کو رفع کرنے میں مشغول ہوتی ہے۔ اگر اس پر غذا کو ہضم کرنے کا بلوہ ڈال دیا جائے تو وہ اپنے ضروری کام سے غافل ہو جائے گی۔ اور غذا متعفن ہو کر بخارات میں اور بھی زیادہ کر دے گی۔ اس طرح قوت مدبرہ بدن کا کام اور بھی مشکل ہو جائے گا۔ آخر کار وہ اس قدر کمزور ہو جائے گی کہ وہ بخاروں کے دو کرنے میں نا کام ہو جائے گا اس لیے بخاروں میں غذا بالکل روک دی جائے۔ اگر غذا دینی ہو تو ذیل کی شرائط کے ساتھ دیں تاکہ بجائے نقصان رساں ہونے کے نفع بخش ہو۔

۱۔ قانون مفرد اعضاء کے مطابق جو دوائیں دی جائیں اغذیہ بھی ان کے مطابق ہوں۔ مثلاً محرک اعصاب اغذیہ میں دودھ، چاول، ساگو، دانہ، سبز لوبیہ، ٹینڈے، تورمی، کدو، اردی، شلغم، گاجو، سبزی گوشت کا شوربا وغیرہ۔ محرک غذا اغذیہ میں گندم، ساگ، ہر قسم۔ پاک، پختی، ٹماٹر، کیلے، بولی وغیرہ۔ محرک عضلات اغذیہ میں بیکن، بند گوبھی، انڈا، پیاز، میسور کی دال وغیرہ اور ہر قسم کی جینی ہوئی اشیاء۔

۲۔ محلول اغذیہ دیں۔ جن میں رقیق شوربا، گوشت کا یا سبزیوں کا یا چٹوں کا دالوں کا پانی دیا جاسکتا ہے۔ بعض لوگ محلول میں پھلوں کے رس بھی شامل کر لیتے ہیں لیکن ان کو خالی پیٹ نہ دیں کیونکہ ان کی بدولت سے تحلیل امراض رک جاتی ہے۔ پھلوں کے دینے کا صحیح وقت بعد از غذا ہے۔ البتہ آم، انگور اور کھجور ایسے پھل ہیں جو بطور غذا استعمال ہو سکتے ہیں اور بے انتہا مقوی جسم و ارواح ہیں جب مریض کا بخار یا مرض دور ہو جائے

موسم اور غذائیں

نام مہینہ	تحریک ماہ	کیفیات	مستعمل غذا و شیا
جنوری، فروری	اعصابی عضلاتی	سرد تر	عضلاتی اعصابی خشک سرد
مارچ، اپریل	اعصابی عضلاتی	خشک، سرد	عضلاتی غدی خشک گرم
مئی، جون	عضلاتی غدی	خشک گرم	غدی عضلاتی گرم خشک
جولائی، اگست	غدی عضلاتی	گرم خشک	غدی اعصابی گرم تر
ستمبر، اکتوبر	غدی اعصابی	گرم تر	اعصابی غدی تر گرم
نومبر، دسمبر	اعصابی غدی	تر گرم	اعصابی عضلاتی سرد تر

مندرجہ بالا نقشہ میں یہ بتایا گیا ہے کہ ماہ جنوری اور فروری کی مجموعی کیفیت اگر اعصابی عضلاتی ہے تو آپ عضلاتی غذا کا استعمال رکھیں تاکہ ان دونوں شدت موسم سے پیدا ہونے والے امراض سے بچ سکیں اور اسی طرح دیگر مہینوں کی تحریکات کو دیکھ کر ان کے سامنے والی غذا کو ٹوٹ کر کے نیچے درج شدہ ٹائم ٹیبل کے مطابق استعمال کریں۔

انسانی لطیفہ اغذیہ کو جلد محسوس کرتی ہے۔ بھاری اور ثقیل اغذیہ کانی دقت کے لیے پیٹ میں پڑی رہتی ہیں یہ بات تسلیم شدہ ہے کہ ایک ہی قسم کی اغذیہ بار بار کھانے سے اور ایک ہی ذائقہ اور کیفیت رکھنے والی چیزیں بار بار استعمال کرنے سے جسم مختلف بیماریوں کے لیے مستعد ہو جاتا ہے۔ مثلاً ترش چیزوں کے بکثرت استعمال سے بڑھاپا جلد آ جاتا ہے۔ زلزلہ زکام پچھانیں چھوڑنا جسم میں خشکی پیدا ہو کر انقباض کی صورت پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی طرح نمکین اشیاء بدن کو کمزور اور دل میں ضعف پیدا کرنے کا سبب بنتی ہیں بیٹھی و نشیمن چیزیں حرارت کم کر کے جسم کو لاغر کر دیتی ہیں اور رطوبات جسم میں بڑھنا شروع ہو جاتی ہیں جس سے کہ جھوک ختم ہو جاتی ہے۔ مذکورہ بالا اثرات کی یکسانیت سے پیدا شدہ عوارض کا علاج درج کیا جاتا ہے وہ اس طرح ہے کہ بھکی اور کسلی چیزوں کی مضرت ترشی اور گرمی چیزوں سے اور اسی طرح بروری اور نمکیں چیزوں کی مضرت بھی اور کسلی چیزوں سے دور کی جاسکتی ہے۔

قانون مفرد اعضاء (طب اسلامی) کے تحت اعصابی اغذیہ کے مضرات کو دور کرنے کے لیے عضلاتی اغذیہ مستعمل ہوں گی اور عضلاتی اغذیہ کے مضرات کو ختم کرنے کے لیے اعصابی اغذیہ استعمال میں آئیں گی یعنی غذا کے کاربوہائیڈریٹ اجزاء کی مضرت لحمی اجزاء والی غذا سے اور لحمی اجزاء کی مضرت روغنی اجزاء سے دور کی جائے گی مزید یوں سمجھ لیجئے کھار کے مضرات اور سالٹ کے مضرات اثرات ایسڈیٹی (تیزابیت) اور ایسڈیٹی کے مضرات اور سالٹ کے مضرات سالٹ کے مضرات کھار سے دور کیے جائیں گے۔

اعصابی اغذیہ کا ہفتہ وار پروگرام

ایام	صبح کا ناشتہ	دوپہر کا کھانا	شام کا کھانا
سوموار	چاول، دودھ	چھند کا سالن اور چپاتی	کدو کا سالن اور چپاتی
منگل وار	زنی	مولی	چٹنی لکڑی
بدھ	شیریں چاول	شلغم	توری کا سالن
جمعرات	نکلیں چاول	اردی	چھند
جمعہ	کھیر	کدو	مولی
ہفتہ	سادہ چاول اور	کھیر	توری
اتوار	اٹے چاول اور دودھ	توری	دلیسی کدو

علاوہ ازیں درج ذیل پھل وغیرہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ ناشپاتی
کیل۔ آکھڑا۔ سیب اور انار شیریں تر بوڑ وغیرہ۔

عضلاتی اغذیہ کا ہفتہ وار پروگرام

ایام	صبح	دوپہر	شام
سوموار	دہی اور ڈبل روٹی	آلو مٹر سالن اور چپاتی	بھینس گوشت کا سالن اور چپاتی
منگل	چاول اور دہی	گو بھی آلو	ہرن یا کبوتر کے گوشت
بدھ	مرہ آملہ حسب ضرورت	بنگن	مسور کی دال
جمعرات	اچار آم ڈبل روٹی	دال چنے	پالک
جمعہ	چنے پکے ہوئے	چٹنی ٹماٹر	کیچل
ہفتہ	دہی اور ڈبل روٹی	سرسوں کا ساگ	بنگن اور پیاز
اتوار	مرہ آملہ	آلو مٹر	گوشت گائے

خوٹے، سالن کے ہمراہ کی باجرہ، جوار، لوہیا اور چنے کی چپاتی استعمال کریں
تو بہتر ہو گا۔ علاوہ ازیں درج ذیل پھل اور میوہ جات بھی استعمال کر سکتے ہیں
سیب، ترش، جامن، فالسہ، مالٹا، رسبری، آرڈنرش، انناس۔ آلوچہ ترش،
سنگترہ۔ انروٹ، انجیر، آرڈ۔ انگور، خشک مونگ پھلی۔ ناریل وغیرہ۔

فوائد غذیہ لمجاظ تحریکات

۱۔ اعصابی غدی اغذیہ : ان اغذیہ کو اس وقت استعمال کیا جاتا ہے جب کہ جسم میں خون کی کثرت سے گرانی، طبیعت میں بوجھل پن تو اس کو اس کد اور سستی ہو تو یہ کوشش ہوتی ہے کہ خالص خون کی بجائے خام خون پیدا ہو اور جبکہ جسم میں بلغم رکنا شروع ہو جائے۔

۲۔ اعصابی عضلاتی اغذیہ : جب جسم میں اس قدر رطوبت پیدا ہونا شروع ہو جائیں کہ ان کی کثرت سے تکلیف میں اضافہ ہو جائے اور ان کا اخراج نہ ہو رہا ہو تو ایسے وقت دماغ و اعصاب میں تری کے ساتھ ملکی حرارت ہو تو تری اور سردی پیدا کرنے سے رطوبات کا اخراج جسم سے شروع ہو جاتا ہے۔

۳۔ عضلاتی اعصابی اغذیہ : ایسی غذاؤں کا استعمال اس وقت کیا جاتا ہے جب کہ جسم انسان میں رطوبات و سردی کا غلبہ ریشہ و کام اور بلغم رقیق سے اعضا کثرت رطوبات سے ڈھیلے ہو چکے ہوں بلغمی دردیں وغیرہ ہوں تو یہ اغذیہ مفید ہیں۔

۴۔ عضلاتی غدی اغذیہ : ایسی اغذیہ اس وقت استعمال کی جاتی ہیں جب کہ جسم میں خشکی سردی کا غلبہ ہوتا ہے، اس لیے ان دواؤں سے دل کا تعلق جو کہ جسم سے جوڑ دیا جاتا ہے تاکہ جسم میں صفر پیدا ہو اور جمع ہونا رہے جس سے کہ بلغمی علامات اور سردی و خشکی ختم ہو جاتی ہیں۔

غدی اغذیہ کا ہفتہ پر دو گرام

ایام	صبح	دوپہر	شام
سوموار	کھن اور بادام	یتھی کا ساگ اور چپاتی	ٹینڈے کا ساگ اور چپاتی
منگل	اندے شیریں	اچار اور ک	چٹنی سبز مرچ
بدھ	کھجور ہمراہ قبوہ گھی آمیز	چٹنی لہسن	بھنڈی
جمعرات	مرہ کا بجر ہمراہ قبوہ گھی آمیز	گوشت مرغ	ٹینڈے
جمعہ	مرہ سیب ہمراہ قبوہ گھی آمیز	گوشت بکرا	اندے خرائی
ہفتہ	صلوہ، اندہ اور قبوہ	گوشت تیر	بھنڈی
اتوار	کھن اور بادام	مورنگ کی دال	ٹینڈے

علاوہ ازیں درج ذیل پھل اور میوہ جات بھی ہمراہ استعمال کریں۔ آم، شیریں کھجور، انگور شیریں، امر و شیریں بادام، نوبانی، شہتوت، چلنورے وغیرہ۔

۵۔ غدی عضلاتی اغذیہ : جب جسم میں خشکی و تیزابیت کی زیادتی سے سوزش و درم درد اور بخار اور بے چینی وغیرہ علامات پیدا ہو جائیں اور حرارت کی کمی کی وجہ سے غذا ہضم نہ ہوتی ہو، جگر و غدہ اور غشائے مخاطی میں سکون بخشی ہو تو ان مذکورہ بالا علامات کو ختم کرنے کے لیے غدی عضلاتی اغذیہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

۶۔ غدی اعصابی اغذیہ : جب کہ جسم انسانی میں صفر پیدا ہو کر جمع ہو رہا ہوتا ہے تو اس وقت اس کا اخراج بند ہو جاتا ہے اور اس وقت جسمانی سوزش و جلن اور بے چینی وغیرہ علامات پیدا ہو جاتی ہیں تو پھر صفر کا اخراج کرنے کے لیے جگر کا تعلق اعصاب و دماغ سے جوڑ دیا جاتا ہے جس سے بھینی و کثرت حرارت وغیرہ علامات کم ہو جاتی ہیں۔

حکیم علی صبیح
اعصابی غدی (دگر) حیوانی اغذیہ گائے کا دودھ، پھل، ناشپاتی کیلا، آلو بخارا اور شریظہ، سبزیاں، مولی، کدو، توری، اردی وغیرہ حلوہ کدو۔ چربی گوندنی۔

اعصابی عضلاتی دسر دسر بھینس کا دودھ۔ انار شیریں۔ ترلوز (نانا ج) چاول ساگودانہ۔ انڈے کی سفیدی، سبزیاں، کھیر، لکڑی شلغم، جھنڈ وغیرہ۔
عضلاتی اعصابی (خشک سرد) وہی ترش لسی، ناریل، مونگ پھلی۔

سیب ترش، جامن، فالسہ، مالٹا، رسبری، آڑو ترش، بیر، انناس، آلو چیر، ترش انار، سنگتہ (نانا ج) کی، باجرہ، جوار اور لوبیا، آلو، مٹر، گو بھی، بیکن اور ہر ترشی انگو ترش۔

عضلاتی غدی (خشک گرم) ہرن کا گوشت، کبوتر اور بھینس کا گوشت، انڈوٹ، پستہ، کھجور خشک، انگو خشک، انجیر، آند شیریں، مسور، چنے، پاک کریلے، ٹماٹر، کچال، برسوں کا ساگ، پیاز، انڈہ، بسوس گندم، غدی عضلاتی (گرم خشک) بکری، مرغ، بطخ اور تیتہر کا گوشت، بیٹر، جلیوزہ، آم شیریں، خوبانی، آلو بخارا شیریں، تیتہوت، میتھی کا ساگ، ادرک، مرج سبز، لہسن، چنے وغیرہ۔

غدی اعصابی (گرم تر) تیتہر بیٹر اور مرغابی کا گوشت، بکری کا دودھ، بادام انگو تر، تازہ شیریں، امرود شیریں، خربوزہ میٹھا، گہول، مونگ، ٹینڈے، بھنڈی، گاجر، حلوہ کدو، آم پختہ، روغن زیتون، روغن بیدار، خیر، دلیسی گھی، مکھن وغیرہ۔

غذائی اہمیت اور معالجین

۱۔ رائے بہادر ڈاکٹر شام چندر ریٹائرڈ سول سرجن کراچی اپنے آرٹیکل میں فرماتے ہیں کہ انگریزی ڈاکٹروں نے ایک صدی میں خوراک کے متعلق ملک کی کیا رہنمائی کی ہے بلکہ وہ مرض کا نام سنتے ہی جھٹ نسخہ لکھنے لگ جاتے

ہیں اور خوراک کے متعلق کوئی ہدایت نہیں دیتے حالانکہ مرض کا مقابلہ کرنے میں غذا کا پچھڑنی حصہ ہے۔ اکثر امراض کے علاج میں دوائی کا صرف پچیس فی صد حصہ ہوتا ہے۔ ابھی سے ابھی دوائی دیتے وقت اگر مریض کی خوراک اس کے حالات کے عین مطابق نہ ہوگی تو صحت کسی حالت میں حاصل نہیں ہو سکتی۔ خوراک کے بارے میں غلام اور ڈاکٹروں کو مزید رہنمائی کی ضرورت ہے۔

۲- ویدراج ہینڈلٹ یوگیشورجی لکھل (مہر دوار) سنگرہنی کے مشہور ماہر ہیں وہ فرماتے ہیں کہ ہیٹ کی امراض کے علاج کے لیے دوائی کی کوئی ضرورت نہیں پر ہیز اور صبح غذا ہی مریض کو بچا سکتی ہے مختلف مریضوں کے لیے مختلف غذا ہوتی ہے۔ جو معالج غذا کی نسبت دواؤں پر زیادہ زور دیتا ہے۔ وہ بے وقت ہے پھر لالچی ہے۔

۳- رائے بہادر ڈاکٹر بہادر لیل۔ این چوہدری ریشیا ٹرسول سرجن جیل پور فرماتے ہیں امیری یومی ایک دفعہ بیمار ہوئی اور وہ دوا بٹول کا شکار ہو گئی اس کے اکثر معالج غذا کے مسئلہ سے بالکل ناواقف تھے اور مجھے اعلیٰ قسم کے ڈاکٹروں کا مشورہ بھی میسر تھا۔ لیکن ان کی تجویز کردہ ادویہ کی اس طرح ناکامی دیکھ کر میں نے غذا کے مطالعہ کی طرف اپنی توجہ کی اور غذا سے کامیاب علاج کر لیا۔ اور اب میں اکثر مریضوں کو مناسب غذا تجویز کر کے درست کر لیتا ہوں ڈاکٹر موصوف فرماتے ہیں کہ خون ہماری زندگی کی ندی ہے۔ ہماری صحت کی کشتی اس ندی پر تیرتی ہے۔ خون خوراک سے بنتا ہے اگر قدرتی خوراک کھائیں گے تو صاف اور قدرت کے منشاء مطابق

ہی خون بنے گا۔ اور زیادہ کھانے اور اکثر قسم کے کھانے ایک وقت اور غلط قسم کی غذاؤں کا استعمال کرنے سے ہماری انتڑیوں میں تعفن پیدا ہوتا ہے جس سے کہ ٹاکسن (TOXIN) نام کی کئی اقسام کے زہر پیدا ہوتے ہیں اور یہ زہر خون میں مل کر دل، دماغ اور جگر کو خراب کر دیتے ہیں۔

۴- ڈاکٹر ای سی سلین۔ ایم۔ ڈی اپنی مشہور انگریزی کتاب "صحت اور درازی عمر" میں لکھتے ہیں کہ بائبل میں دنیا کی پیدائش کا جو حال ملتا ہے اس کی رو سے انسان کی خوراک اناج، پھل، انرٹ، بادام وغیرہ ثابت ہوتی ہے۔ انسان کو خدا نے پیدا کیا ہے اس میں کیا شک ہو سکتا ہے کہ جس نے انسان کو پیدا کیا وہی جان سکتا ہے کہ انسان کے لیے کونسی غذا مفید ہوگی۔

۵- ڈاکٹر الیکسن کرول امریکہ کی سب سے بڑی راک میڈیسن ریسرچ انسٹیٹیوٹ کے افسر اعلیٰ ہیں۔ وہ فرماتے ہیں کہ اگر آج کے ڈاکٹروں نے اپنی تمام توجہ مریضوں کے لیے درست غذا تجویز کرنے میں نہ لگائی تو کل غذا کے ماہرین ہی ڈاکٹر کہلائیں گے اور دوائی کی رٹ لگانے والے ڈاکٹروں کو کان سے پکڑ کر باہر کر دیا جائے گا۔

۶- ڈاکٹر جوسیا اولڈ فیلڈ اپنی انگریزی کتاب "منفی سے معالجات" میں لکھتے ہیں کہ منفی کش مش خوراک کی خوراک اور دوا کی دوا ہے۔ یہ جسم کو بڑھاتی ہے پرانی بیماریوں میں منفی کا استعمال آپ جیات کا کام دیتا ہے۔

۷- کویراج ڈی گویا کا فرمان ہے کہ غذا کے بغیر مرض کا علاج ناممکن ہے۔ غذا کو دوا پر مقدم رکھنا چاہیے۔

آداب طعام

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے کہ - اِنَّ اللّٰهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ اِلَّا طَيِّبًا۔ (ترجمہ) بے شک اللہ تعالیٰ پاک ہے اور صرف پاک چیزوں ہی کو پسند فرماتا ہے۔ تشویح: انسان کی پیدائش وحیات کا مقصد صرف یہ ہے کہ وہ اللہ تعالیٰ کی عبادت کرے اور اپنی اس عبادت کو ہر قسم کی مشرکات نہ آلائشوں سے نہ صرف پاک و صاف بلکہ محفوظ بھی رکھے لیکن عبادت صرف اسی صورت میں صحیح طریقہ سے ادا کی جاسکتی ہے جب کہ بدن میں قوت و طاقت موجود ہو۔ کمزور ضعیف اور بیمار جسم اور مریض حق عبادت ادا کرنے سے معذور ہوتا ہے۔ لیکن بدن کی نشو و نما اور اصلاح و تقویت غذا سے ہوتی ہے اور غذا ہی سے خون بنتا ہے اور خون ہی سے تمام جسم پرورش پاتا ہے۔ جہاں اسلام نے عبادت پر زور دیا ہے وہاں کھانے پینے اور خوراک کے متعلق ہدایات ارشاد فرمائی ہیں۔ ان میں سے چند ایک حسب ذیل ہیں۔

۱۔ غذا احوال ہو۔ غذا سے خون بنتا ہے اور خون ہی سے جسم کی ہر طرح نشو و ارتقا ہوتی ہے۔ اس لیے انسان کے انداز فکر، اخلاقی معیار، کردار وغیرہ میں مضبوط اور کمزور خون کا پورا دخل ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے بعض جانوروں کا گوشت حرام قرار دیا ہے۔ چونکہ ان کے گوشت کے اجزاء ترکیبی کے جو اثرات ہیں وہ اپنے اندر ایک خاص مزاج و کیفیت رکھتے ہیں جس کی وجہ سے مزاج انسان

اعتدال سے ہٹ کر اس میں ایک غیر طبعی صورت پیدا ہو جاتی ہے جس کا لازمی نتیجہ افعال بد کی صورت میں نمودار ہوتا ہے۔ یہ ناگوار صورت صفات انسانیت کے بالکل برعکس ہے۔ دوسری وجہ یہ ہے کہ قدرت نے جس چیز میں جو منفرد خاصیت یا خوبی مقرر کی ہوئی ہے وہ چیز اپنی اسی خاصیت کے تحت ہی فوائد و خواص کی حامل ہوتی ہے مثلاً سور کے گوشت کی کیفیت میں نجاست ہے اور نجاست کی خاصیت سے ہم سب آگاہ ہیں کہ وہ انسان کے لیے باعث زحمت ہیں۔ اور یہ بات بھی مسلمہ ہے کہ سور ایک انتہائی بے حیا اور بے شرم جانور ہے۔ اس لیے جو قومیں اس کا گوشت کھاتی ہیں ان میں عصمت و محنت یا شرم و حیاء نام تک کو برقرار نہیں رہتے اور اسی طرح درندوں اور بچے سے شکار کرنے والے جانوروں کو حرام قرار دیا ہے۔ تاکہ ان کی خونخواری یا وحشت جیسی صفات سے محفوظ رہے۔ حجاج کی سفائی اور درندگی کا سبب بھی یہی بیان کیا جاتا ہے کہ اس نے پہلے دن بھڑیئے کا خون پیا تھا۔ چنانچہ بھڑیا پن اس کی فطرتِ ثانیہ بن گیا تھا۔ یعنی مزاج انسانیت سے بعید ہو گیا لہذا جیسا کسی کا مزاج ہوگا ویسے ہی افعال سرزد ہوں گے۔

یہ بھی یاد رہے کہ جن اشیاء کو اللہ تبارک تعالیٰ نے حرام قرار دیا ہے ان سے بچنا ہر مسلمان بلکہ ہر انسان کا فرض ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ نے کسی خاص حکمت اور مصلحت کے تحت ہی اسے حرام قرار دیا ہے۔

۲۔ غذا کھانے سے پہلے یہ بات ضروری ہے کہ بھوک بہت زیادہ محسوس ہو بغیر بھوک کے غذا کو ہاتھ تک نہ لگانا چاہیے اور بھوک میں اس اصول کو

سامنے رکھیں کہ بھوک دو قسم کی ہوتی ہے۔

۱۔ اشتہائے صادق (۲) اشتہائے کاذب۔

اشتہائے صادق یعنی صحیح بھوک۔ اس کی علامت یا نشانی یہ ہے کہ جسم میں فرحت اور ہلکا پن ہوگا اور طبیعت گرم معلوم ہوگی اور غذا کھاتے وقت لذت محسوس ہوگی اور اشتہائے کاذب یعنی بھوٹی بھوک میں یہ باتیں نہیں پائی جائیں گی۔ بلکہ ضعف محسوس ہوگا اور دل گھٹنے لگے گا اور کھانے میں بے دلی سی رہے گی۔ کھانا کھانے کے بعد جسم سست اور بھاری رہے گا۔ ہر غذا پہلی غذا ہضم ہونے کے بعد کھانا چاہیے جب صحیح بھوک کی تمام علامات پائی جاتی ہوں کیونکہ جو غذا ہم کھاتے ہیں۔ اس کے ہضم ہونے میں کم از کم چھ یا سات گھنٹے صرف ہوتے ہیں اور اس کے بعد غذا معدے اور پھوٹی آنتوں میں جا کر بڑی آنتوں میں چلی جاتی ہے اگر چھ گھنٹے سے قبل کھا لیا جائے تو طبیعت جو کہ پہلی غذا کی طرف متوجہ ہوتی ہے اسے ہضم کے بغیر چھوڑ کر دوسری طرف متوجہ ہو جاتی ہے اس سے پہلی غذا میں تعفن اور فساد پیدا ہو جائے گا۔ اور اگر دوسری غذا کی طرف توجہ نہ دے گی تو پھر اس غذا میں تعفن اور فساد پیدا ہو جائے گا۔ جو کہ باعث مرض ہے اور مرض ہی ایک ایسی کیفیت ہے جس کی موجودگی میں انسان نہ صرف عبادت کا حق ادا نہیں کر سکتا۔ بلکہ دیگر امور حیات کو بھی سرانجام نہیں دے سکتا۔ لہذا غذا کھانے میں بھی احتیاط سے کام لیجئے۔

۳۔ غذا صاف ستھری ہو : بعض اشیاء بذات خود حلال ہیں ان کو شریعت نے حرام قرار نہیں دیا۔ لیکن وہ گندی ہیں۔ مگر صاف ستھری نہیں تو ایسی غذا سے

بھی پرہیز لازم ہے چونکہ گھٹیا اور خراب غذا سے انسان کے اندر ضعف و کمزوری پیدا ہو جاتی ہے یہی وجہ ہے کہ حکیم مطلق نے قرآن پاک میں جہاں حلال چیز کے کھانے کا حکم دیا ہے وہاں اس کے ساتھ طیباً کی شرط لگا دی ہے قرآن حکیم میں انبیاء کرام کو فرمایا یا ایہا الرسل کُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ (ترجمہ) اے پیغمبر پاک چیزیں کھاؤ۔ یہاں پاک سے مراد حلال کے ساتھ صاف ستھرا ہونا ہے۔

۴۔ ہاتھ دھونا : کھانا کھانے سے قبل اور اس کے بعد ہاتھ دھونا ایک اچھا اور عمدہ فعل ہے۔ کھانا کھانے سے پہلے اور بعد ہاتھ دھونا سنت نبوی ہے۔ لیکن کھانے سے پہلے ہاتھ دھونے کے بعد نہیں تو لیے سے پوچھا نہ جائے علاوہ ازیں جاننا چاہیے کہ کام کاج کرنے کی وجہ سے مضر اور غیر ضروری اجزائے ارضیہ اور ہوائیہ وغیرہ ہاتھوں اور انگلیوں کی حلد سے چپکے جوتے ہیں۔

اور کھانا کھانے سے پہلے اگر ہاتھوں کو نہ دھویا جائے تو وہ اجزائے غیر ضروریہ وغیرہ کھانا کھاتے وقت غذا کے ہمراہ مل کر معدہ میں چلے جائیں گے۔ جہاں جا کر وہ اپنے مخصوص اثرات سے اعضائے مفردہ کے افعال میں افراط و تفریط اور ضعف پیدا کر دیں گے جو کہ ایسے عوارض ہیں کہ جن کی موجودگی میں نہ صرف انسان عبادت و ریاضت سے محروم ہو جائے گا۔ بلکہ دیگر امور زندگی کو بھی سرانجام نہیں دے سکے گا۔ بلکہ اگر عوارض شددت اور دائمی صورت اختیار کر لیں۔ تو پھر انسان موت کی آغوش میں بھی چلا جاتا ہے۔ اور اسی طرح کھانا کھاتے وقت سائن وغیرہ کے اجزاء ہاتھوں اور انگلیوں کے ساتھ لگ جاتے ہیں۔ جاننا چاہیے دیگر اعضائے جسم کی مانند

ہاتھ اور انگلیوں کی جلد بھی اعضائے مفردہ کی باہمی ترکیب سے بنی ہوتی ہے اور جلد میں بے شمار مسامات ہیں جن میں سے وہ غیر ضروری اجزائے غذا داخل ہو کر متعلقہ اعضائے مفردہ (اعصاب، عضلات، غدرد) کے افعال میں افراط و تفریط اور ضعف کا باعث بن جاتے ہیں۔

۴۔ مجلس طعام کیسی ہو : کھانے کی مجلس اس طرح سے ہو کہ کھانا کھانے والا خود کو مسافر سمجھے اور اس کے ذہن میں سفر آخرت کی یاد تازہ ہو جائے۔ اس طرح مجھے بھی سفر آخرت کے لیے کچھ سامان وغیرہ کی فکر کرنا چاہیے۔ یہی وجہ ہے کہ ٹیک لگا کر کھانے سے منع کیا گیا ہے جو کہ غفلت، لاپرواہی اور کبر و نخوت کی نشانی ہوتی ہے۔

۵۔ عمومی آداب : کھانے میں نقص نہیں نکالنا چاہیے۔ عیب گیری اور عیب جوئی ایسی عادت نہیں جو کہ ایسا کرنے سے ہمارا دل لانا یا کھانا پکانے والی کی حوصلہ شکنی ہوگی اور جو صلف شکنی کی یہ کیفیت اپنے اندر نفسیاتی طور پر غم و غصہ اور بزدلی کی خاصیت رکھتی ہے۔ مادی لحاظ سے خشکی و انقباض کی خاصیت رکھتی ہے جو کہ اپنے اثرات بد کی وجہ سے جسم انسان کے قلب و عضلات میں سکیڑ پیدا کر کے اعصاب میں ضعف اور غدر میں سکون پیدا کر کے جسمانی طور پر اسے سوزش قلب اور عضلات کا مریض بنا دیتی ہے اور اخلاقی طور پر ایسا آدمی بزدل ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ ہمارا نوازی اور اچھا کھانا تیار کرنے سے نفرت کرنے لگتا ہے اور ہر وقت اسی احساس کمتری کی وجہ سے مغموم رہنے لگتا ہے کہ میں نے اتنا اچھا اور معیاری کام کیا ہے مگر مستفید ہونے

والوں نے اسے پسند ہی نہیں فرمایا۔ اس لیے مجھے اتنی تکلیف اٹھانے سے کیا فائدہ حاصل ہوا۔ لہذا اب وہ اپنے امور کو سرانجام دیتے وقت تمام احتیاطی تدابیر اور اخلاقی ضابطوں کو پس پشت ڈال دیتا ہے جو کہ ایک اچھے کام کے لیے زیر عمل لانا ضروری ہوتے ہیں۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ آہستہ آہستہ صحیح کام نہ صرف اپنی مقصدیت کھو دیتا ہے بلکہ اس کے ساتھ ہی مقصد انسانیت بھی فوت ہو جاتا ہے۔

در دہل کے واسطے پیدا کیا انسان کو

ورنہ طاعت کے لیے کچھ کم نہ تھے کرمیاں

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم

نے کبھی بھی کھانے میں نقص نہیں نکالا۔ اگر پسند آیا تو کھایا اگر ناپسند ہوا تو چھوڑ دیا۔

۶۔ بسم اللہ پڑھنا چاہیے : جس طرح غذا یا طعام اپنے سامنے سے کھانا مستحب اور پسندیدہ ہے اسی طرح اس کی ابتدا بسم اللہ سے کرنی چاہیے۔ بہتر یہ ہے کہ اونچی آواز سے پڑھی جائے تاکہ جو بھول گیا ہے اسے بھی یاد آجائے۔ کھانا دایں ہاتھ سے کھانا چاہیے۔

۷۔ کھانے میں تین انگلیاں استعمال کرنی چاہئیں : پانچوں انگلیاں ہاتھ سے کھانا کھانے میں یہ قباحہ ہے کہ کھانا ایک دفعہ کثیر مقدار میں معدہ کے اندر جلا جاتا ہے اس سے آلات ہضم کو نقصان پہنچتا ہے جس سے کہ وہ غذا صحیح طور پر ہضم نہیں کرتے جتنی اس غذا کے خام

ہمارا اصول علاج

اول بذریعہ غذا: دوم بذریعہ دوا جاننا چاہیے مرض پیدا ہونے کی دو وجوہات یا دو اسباب ہیں۔ اول سو مزاج سادہ یعنی غیر مادی اسباب ان میں کیفیاتی و نفسیاتی اسباب شامل ہیں سو مزاج سادہ یا غیر مادی اسباب سے مراد یہ ہے کہ بدن میں ایک غیر معتدل کیفیت پیدا ہو جائے مگر اس کا سبب کوئی خلط وغیرہ نہ ہو یعنی کوئی دوا یا غذا وغیرہ نہ ہو جیسے ایک آدمی کے بدن میں دھوپ میں بیٹھنے کی وجہ سے گرمی بڑھ جائے یا کسی ڈرائے منظر کی وجہ سے چہرہ زرد ہو جائے یا کسی نار دابات سننے پر غصہ سے چہرہ سرخ ہو جائے وغیرہ اور سو مزاج مادی میں بدن میں کسی خلط کی وجہ سے غیر طبعی صورت پہلے ہو جاتی ہے۔ ان مادی اسباب میں اغذیہ و ادویہ کا دخل ہوتا ہے۔ جاننا چاہیے کہ کیفیاتی و نفسیاتی اسباب مادی اور وقتی ہوتے ہیں لیکن مادی اسباب خون میں اپنے کیمیائی اثرات قائم کر کے کسی نہ کسی خلط کو بڑھا کر مرض کی دائمی صورت کو قائم رکھتے ہیں اس طرح مرض پیچیدہ ہو جاتا ہے اور اسے دور کرنے کے لیے کافی وقت کی ضرورت پیش آتی ہے چونکہ جب تک خون میں کیمیائی تبدیلی پیدا نہ ہو مرض کسی صورت میں بھی رفع نہیں کیا جاسکتا۔ اس لیے مرض کو ہمیشہ کے لیے مکمل طور پر ختم کرنے کے لیے خون کی کیمیائی صورت کو غذا ہی سے ٹھیک کیا جانا ہے۔ یاد رہے خون کا غیر طبعی صورت غذا سے اس لیے درست ہو جاتی ہے چونکہ خون غذا سے

رہنے کی وجہ سے اس میں فساد و تعفن پیدا ہو کر مرض کا باعث بن جاتا ہے۔
۸۔ گھی، بٹھائی، ترشی، کبیرا، تر، تر بوز وغیرہ کھانے کے بعد پانی نہیں پینا چاہیے۔

۹۔ گوشت کے ہمراہ دہی، گوبھی اور مولیٰ و دودھ وغیرہ کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

۱۰۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد سونا نہیں چاہیے۔ چونکہ غذا کھانے کے اگر فوراً بعد انسان سو جائے تو نظام انہضام اپنا کام کرنا چھوڑ دیتا ہے جس کی وجہ سے غذا ہضم نہیں ہوتی۔

۱۱۔ ریاضت، ننگان، کھانا، جماع، حمام یا درہے ان امور کے فوراً بعد پانی پینا مناسب نہیں۔

۱۲۔ خدا کا شکر ادا کرنا چاہیے: غذا کھانے کے بعد رازق مطلق کا ہمہ دل سے شکر ادا کرنا چاہیے کہ اس نے پیٹ بھر کر کھانے کو دیا اور اپنی رنگارنگ نعمتوں سے نوازا۔ تاہم جب اجتماعی کھانا ہو تو اس وقت بآواز بلند الحمد للہ کہنا مناسب ہے۔ چونکہ اس کے معنی یہ ہوں گے کہ اب دوسروں کو بھی کھانے سے ہاندا اٹھا لینے چاہئیں۔

۱۳۔ کھانے کا مقصد: غذا کا مقصد صرف جسم کی تعمیر و تکمیل ہی نہیں ہونا چاہیے۔ جیسا کہ چوپائے اور درندے سمجھتے ہیں۔ بلکہ نیت یہ ہونی چاہیے کہ اللہ تعالیٰ جسم کو طاقت بخشنے تاکہ مجھ پر عائد شدہ حقوق و فرائض کو بخوبی ادا کر سکوں۔

اوقات غذا میں وقفہ بہت ضروری ہے

جب کوئی مرض اپنی دائمی صورت میں تبدیل ہو جاتا ہے تو اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ معدہ میں خیر و غیر خیر پیدا ہو کر ایک مخصوص زہریلے مادہ کی صورت اختیار کر لیتی ہے اور اس خیر و تحض کو ختم کرنا ہی علاج ہے۔ اور اسے اگر ختم نہ کیا گیا۔ تو پھر زہریلے مادہ سے ناقص اخلاط تیار ہو کر مرض کو مزید دائمی صورت میں تبدیل کر دیتے ہیں اور اگر اس خیر کو کسی دوا سے دور کیا جائے۔ تو وقتی ہو گا۔ کچھ ایام یا مدت کے بعد پھر وہی کیفیت لوٹ آئے گی اس لیے مریض کو اس کی بیماری کے مطابق ایک صحیح اور نئی غذا تجویز کر دی جاتی ہے اور اس کے ساتھ یہ مددیت کی جاتی ہے کہ مریض اس وقت تک نہ کھائے جب تک کہ شدید بھوک پیدا نہ ہو یا شدید بھوک کی وجہ سے ضعف واقع نہ ہو جائے چونکہ غذا کے بوجھ کو کم کرنا ضروری ہے۔ تاکہ قوت مدبرہ بدن کو مرض کا مقابلہ کرنے کا موقع مل جائے۔ دوسرے معدہ میں پیدا شدہ زہریلے مواد کو قوت مدبرہ بدن ختم کر سکے اس طرح معدہ کو غذا کی طلب ہو جاتی ہے جس کا خاص مطلب یہ ہے کہ جسم کو غذا کی ضرورت ہے اور جسم کو حسب ضرورت غذا دی جاتی ہے۔

غذا چونکہ چھ گھنٹہ سے کم وقت میں ہضم نہیں ہو سکتی۔ اس لیے مریض کو کم از کم چھ گھنٹہ سے کم وقت میں غذا نہیں دی جاتی اس طرح ایک طرف تو بھوک بڑھ جاتی ہے اور دوسری طرف مرض مکمل طور پر ختم ہو جاتا ہے اس

بنا ہے اور کسی دوا یا زہر سے نہیں بنتا اور خون میں غذائی اجزاء و نمکیات کے علاوہ دیگر کوئی اجزاء موجود نہیں ہوتے۔ اس لیے خون میں کیمیادی طور پر یہی غذائی اجزاء و نمکیات پائے جاتے ہیں جو کہ اغذیہ وغیرہ میں پائے جاتے ہیں اور خون میں کیمیادی طور پر جن اجزاء و نمکیات کی کمی ہو جاتی ہے۔ غذا سے اس کی کوپور کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ جو اعضاء اپنی کمزوری و سستی کی وجہ سے غذائی اجزاء و نمکیات کو اچھی طرح جذب کر کے اپنے افعال صحیح طور پر انجام دے سکیں اور اسی طرح دوا و غذا سے سست اعضاء میں تحریک ہو کر مرض مکمل طور پر دور ہو جاتا ہے۔

فلسفہ علاج بحسب فصد بالغذا بحسب فصد بالذوا اور بحسب فصد بذریعہ نفسیات حیثیت میں مرض کا علاج غذا ہی سے ہوتا ہے۔ دوا تو غذا کی معاون ہے اور اصول نفسیات ان کا نگہبان ہے۔ بعض اوقات دوا کا استعمال بھی ضروری ہوتا ہے جیسا کہ حاد امراض مثلاً نمونیہ، ہیپتہ اور درد گردہ وغیرہ کا علاج غذا کی بجائے دوائے مطلق سے کیا جاتا ہے چونکہ ایسی علامات و امراض میں فوری طور پر موت واقع ہونے کا خوف ہوتا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ صحیح غذا کا استعمال بھی نہایت ضروری ہے۔ چونکہ غذا سے جو قوت پیدا ہوتی ہے۔ وہ اس قوت کا بدلہ بنتی ہے جو روزانہ انسانی جسم اپنے احساسات و حرکات اور ہضم پر خرچ کرتا ہے۔ لوگوں یا غذا کا سب سے بڑا کام بدن یا تحلیل کو پورا کرنا ہے۔

لیے اوقات غذا میں وقفہ بہت ضروری ہے۔

اک راز: علاج بالغذا اور علاج بالذوالدونوں شدید بھوک کی معاونت ہے۔

اقوال

۱۔ زیادہ اور غیر لطیف غذا کھانے سے انسان انسانیت سے دور ہو جاتا ہے (بابائے اردو)

۲۔ تلوار سے اتنے آدمی نہیں مارے جتنے بیاخوری سے مارے جاتے ہیں۔ (ابن سینا)

۳۔ پیٹھ اپنے دانتوں سے اپنی قبر کھودتا ہے۔

۴۔ اپنے پیٹوں کا کچھ حصہ برکت و صحت مند ہو گئے کیونکہ پیٹ تمام بیماریوں کا سرچشمہ و منبع ہے۔ (ارسطو)

۵۔ دنیا کی تمام تکلیفوں کا ہم حصہ زبان کا پیدا کردہ ہے اور اس کے ماخذ طعام و کلام ہیں۔ (بزرگمہر)

۶۔ اتنا کھاؤ جتنا ہضم کر سکو۔ بھوک سے پہلے کھانا مضر ہے اور مذموم بھی ہے (حضرت امام غزالی)

۷۔ شکم سبیری کند ذہن بنا دیتی ہے۔ (فرنیکلن)

۸۔ کھانا اتنا کھاؤ کہ بدن کی غذا ہو نہ کہ بدن اس کی غذا ہو جائے۔ (ایک کہاوت)

۹۔ چھتیس بھوجن بہتر روگ (ہندی کہاوت)

۱۰۔ جسم کی راحت کئی طعام میں ہے (فارسی کہاوت)

۱۱۔ غرض یہ ہے کہ تو جتنا رہے اور نیک کام کرے مگر تو خیال کرتا ہے کہ زندگی مرنے کھانے کے لیے ہے۔

۱۲۔ گو طعام بیگانہ تھا مگر منہ تو اپنا تھا (پشتو کہاوت)

۱۳۔ بھرا ہوا پیٹ نصیحت نہیں سنتا (روسی کہاوت)

۱۴۔ تھوڑا کھاؤ عیش سے رہو (ہندی کہاوت)

۱۵۔ یہ نہ سمجھ کہ تو کھانے کے لیے بنا ہے۔ بلکہ بچنے کے لیے کھایا کرو۔ (اردو کہاوت)

۱۶۔ طعام برائے زندگی ست نہ کہ زندگی برائے طعام آنچہ ترا گفت کلو و انتر لویک نفرمود کلنا کلو (ایرانی کہاوت)

۱۷۔ کھانے کے لیے زندہ نہ رہو بلکہ زندہ رہنے کے لیے کھاؤ (انگریزی کہاوت)

۱۸۔ گھریگا نہ سہی مگر پیٹ تو اپنا ہے (پنجابی کہاوت)

۱۹۔ جو شخص دوا کھاتا ہے اور غذا کا خیال نہیں رکھتا وہ اپنے معالج کی قابلیت خاک میں ملا دیتا ہے (صابر)

۲۰۔ مرض کا باپ خواہ کوئی ہو۔ لیکن خراب غذا اس کی ماں ضرور ہوتی ہے۔ (جارج ہارٹ)

۲۱۔ لوگوں نے نند رستی کی حالت میں درندوں کی مانند کھا کر اپنے آپ کو بیمار

ڈال لیا۔ بیماری کی حالت میں جب ہم نے انہیں پڑیوں کی غذا دی تو وہ نند

تمام بیماریوں کے لیے منزلہ دوا کے ہیں وہ یہ ہیں (۱) نیک لوگوں کی ہم نشینی (۲) قرآن کا پڑھنا (۳) پیٹ کا خالی رکھنا (۴) نماز تہجد کی ادائیگی (۵) نالہ نہ کرنا (۶) ابراہیم نخعی سے منقول ہے۔ جو لوگ تم سے پہلے تھے وہ تین امور بہودہ ہو کر اس زمانہ از ضرورت شکم پڑی اور بے حد سونے کی وجہ سے حکمت ہو چکے ہیں۔ عبد اللہ بن مبارک سے منقول ہے کہ ایک عقلمند آدمی نے بہت سی حکمت کی باتیں جمع کیں۔ اس میں سے چالیس ہزار کا انتخاب کیا پھر اس میں سے چار ہزار کو پسند کیا پھر اس میں سے چار سو کو چن لیا پھر اس میں سے چالیس کا انتخاب کیا پھر اس میں سے چار عمدہ باتیں چھانٹ کر الگ کر لیں۔ ان میں سے ایک یہ کہ ہر عورت پر بھروسہ نہ کرو۔ دوسری یہ کہ کسی وقت اپنے معدہ کو اتنا نہ بھرو کہ غذا کو ہضم نہ کر سکو چونکہ یہ ہے کہ تراب علوم و فنون کو اکٹھا نہ کر دو جن سے تمہیں نہ دنیا کا اور نہ دین کا فائدہ پہنچ سکتا ہے۔

حکیم حاجی علی صیاء احمد

مرکبات اچار و چٹنی

ہمارے ملک عزیز میں اچار اور چٹنیاں عوام و خواص بہت شوق سے استعمال کرتے ہیں۔ اچار اکثر خام پھلوں سے تیار کئے جاتے ہیں مختلف پھلوں کے اچار نہ صرف گھر بلکہ ضروریات کے لیے تیار کئے جاتے ہیں۔ بلکہ تجارتی پیمانہ پر بھی کام

ہو گئے (حکیم بقراط)

۲۲۔ جو لوگ عوام کو یہ یقین دلادیں کہ وہ غذا کے انتخاب کے معاملہ میں بہالت سے کام لیتے ہیں تو وہ بنی نوع انسان پر بھاپ اور بجل کے موجدوں سے زیادہ احسان کریں گے (ڈاکٹر ولیم کوپر)

۲۳۔ آدھے امراض جو انسان کو لاحق ہوتے ہیں ایسی غذائی غلطیوں سے پیدا ہوتے ہیں جن سے بچنا ممکن ہے (ڈاکٹر ہنری تھامس)

۲۴۔ مستقبل میں ازالہ مرض کے لیے جو چیزیں ہم مریضوں کو بتائیں گے وہ دوا نہیں ہوگی۔ علاج کا تعلق غذا سے ہوگا (امریکی ڈاکٹر)

۲۵۔ بابائے طب بقراط نے کہا تھا کہ غذا ہی کو سمجھو اپنی دوا پوڑھے آدمی کے لیے سب سے زیادہ نقصان دہ چیز یہ ہے کہ اس کے پاس اعلیٰ درجہ کا باورچی ہو کہ وہ عمدہ غذا پالے گا تو زیادہ کھا کر بیمار ہو جائے گا (حکیم بقراط)

حصہ دوم

حضرت ابو بکر صدیقؓ فرماتے ہیں۔ تین چیزیں ایسی ہیں کہ ان کا حصول تین اور چیزوں سے نہیں ہو سکتا۔ (۱) آرزوں سے تو بخیر مل نہیں سکتی (۲) خضاب لگانے سے جوانی لوٹ کر نہیں آ سکتی (۳) اور کھوئی ہوئی تندرستی کو دواؤں سے حاصل نہیں کیا جاسکتا۔ اس لیے کہ اصلیت کی گمشدگی کا تدارک تضرع سے نہیں ہوتا۔ (۴) حضرت عبد اللہ انطاکی رحمۃ نے فرمایا ہے کہ پانچ چیزیں ایسی ہیں جو دل کی

کیا جاتا ہے علاوہ ازیں پھلوں کی طرح سبز لویں کے بھی اچار تیار کئے جاتے ہیں۔ مشہور پھل آم، لیموں، آملہ، گنگل، ڈیلے۔ بول کی پھلیوں وغیرہ کا اچار تیار کیا جاتا ہے علاوہ ازیں پھلوں کی طرح سبز لویں کے اچار بھی بنائے جاتے ہیں اور اچار ڈالنے کے لیے روغنی برتن اور شیشے کے جار استعمال میں لائے جاتے ہیں اور اچار میں عموماً سرسوں کا تیل ڈالا جاتا ہے۔ سرسوں کے تیل کو گرم کر کے ٹھنڈا کر لیں۔ تاکہ اس سے ہوا خارج ہو جائے اس سے اچار کی گاڑی خراب ہونے کا امکان کم ہوتا ہے۔ نرم پھلوں اور سبز لویں کا اچار تو دیسے ہی بغیر حرارت پہنچائے تیار ہو سکتے ہیں۔ سخت پھلوں اور سبز لویں کو پہلے ابال لیں تاکہ وہ نرم ہو جائیں اور پھر اچار بنالیں۔

اچار آم: اجزاء: آم کی مصفی قاشین، اسیرنک، خوردنی دو چٹانک ہلدی، ۲ چٹانک، پتھر، ۲ چٹانک، بھوئی، ۲ چٹانک، سولف، ۱ چٹانک، نفل سیاہ، ۲ چٹانک، سرخ مرچ، ۲ چٹانک، زیرہ سفید، ۲ چٹانک، سرسوں کا تیل ۲ پاؤ۔
تذکیب تیاری: تیل کے علاوہ باقی مسالہ جات کو بھانکوں پر اچھی طرح مل لیں۔ مٹی یا روغنی یا شیشے کے برتن میں ڈال کر رکھ دیں اور گاڑے گاڑے ہلاتے رہیں۔ بعد ازاں تیل جلا کر دوبارہ تین چار روز کے لیے دھوپ میں رکھ دیں اچار تیار ہو جائے گا جو کہ کھانے میں بہت ہی لذیذ ہوگا۔
فوائد: سردی، خشکی دور کرنے کے لیے بہت ہی مفید چیز ہے۔
اچار لیموں: اجزاء: لیموں، اسیرنک، ۲ پاؤ۔ ادراک، ۲ پاؤ۔ کاجنی، ۲ تولہ۔ سبز مرچ، ۱ پاؤ۔

تذکیب تیاری: لیموں کو اچھی طرح صاف کر لیں اور کسی چاقو وغیرہ سے یعنی نوک چھو کر نصف لیموں کا رس نکال لیں اور پھر اس عرق میں باقی لیموں بھی ڈال دیں۔ بعد ازاں ادراک کے ٹکڑے کاٹ کر سبز مرچ سالم ہی اور نمک کے ہمراہ ملا کر اس میں ملا دیں اور پھر دھوپ میں رکھ دیں۔ تقریباً بیس روز گزرنے کے بعد اچار تیار ہو جائے گا۔
اچار گاجر: اجزاء: گاجر، ۱ کلو، دو سیر، نمک، ۵ تولہ۔ رائی، ۲ تولہ۔ مرچ، سرخ، ۵ تولہ۔

تذکیب تیاری: گاجروں کو چھیل کر ابال لیں بعد ازاں دھوپ میں خشک کر لیں۔ اس کے بعد رائی، نمک، مرچ قدرے جو کوب کر کے روغنی برتن میں ڈال کر رکھ دیں۔ تین چار روز کے بعد قابل استعمال ہو جائے گا۔
اچار سبز مرچ: مرچ، سبز، اسیر، زیرہ سفید، ۲ پاؤ۔ ہلدی، ۱ چٹانک، سولف، ۲ چٹانک، تیل، ۲ چٹانک، لیموں، چار عدد۔
تذکیب تیاری: مرچوں کو لبائی کے رخ درمیان سے یک طرفہ کاٹ لیں اور لیموں کا رس نکال کر اس میں ملا کر ساتھ ہی تیل بھی ملا دیں۔
دوسری تذکیب: اشیا باریک پیس کر باہم ملا کر مرچوں میں بھر دیں اور جو بیج جائے اسے اوپر چھڑک دیں برتن کو تین چار روز دھوپ میں رکھ دیں۔ بعد ازاں تیل کو گرم کر کے پہلے ٹھنڈا کر لیں اور پھر ڈال کر رکھ دیں۔ بہترین اچار تیار ہو جائے گا۔ بلغمی امراض کے لیے بہت ہی مفید چیز ہے۔

چٹنیاں پھلوں اور سبزیوں سے بہترین قسم کی چٹنیاں تیار کی جاتی ہیں جو کہ مشرقی کھانوں کا ایک لازمی جزو بن چکی ہیں۔ ہمارے ملک میں پودنیہ انار دانہ۔ آم۔ بہری مرچ۔ ہرادی، مٹولی اور پیاز وغیرہ سے عام طور پر چٹنیاں تیار کی جاتی ہیں۔ چٹنیوں کے لیے پھل اور سبزی صاف تھوڑے اور نیم پختہ ہوں متعلقہ سالہ جات میں اچھے ذرا صاف تھوڑے ہوں روغنی برتنوں کے علاوہ دھات کے برتن ہرگز استعمال نہ کریں چونکہ چٹنیوں میں تڑخی (السیڈٹی) ہونے کی وجہ سے ان میں زہریلے اثرات ہو جاتے ہیں جو کہ جسم کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔

چٹنی ٹماٹر : اجزاء : پختہ ٹماٹر سرخ ۲ سیر۔ چینی ۲ پاؤں ادک ۲ چھانک ہسن ۲ چھانک سرخ مرچ ۵ تولہ۔ گرم مسالہ ۲ تولہ۔ پانی ۲ پاؤں۔ سیر۔ ترکیب تیار کرنا : سب سے پہلے ٹماٹروں کو پانی میں ابال لیں اور پھر ٹھنڈا کر کے اس میں چینی اور دوسرے اجزاء باریک پیس کر ملا کر دوبارہ نصف گھنٹہ تک پکائیں حتیٰ کہ قوام گاڑھا ہو جائے۔ تب اسے اتار کر چٹنی سے چھان کر بوتلوں میں بھر لیں۔ کارک مضبوطی سے لگا کر رکھ دیں۔

چٹنی مقوی قلب : اجزاء : ٹماٹر سرخ ۴ سیر۔ کشمش ۲ سیر۔ ادک ۲ پاؤں۔ سرکہ اسیر۔ گڑ دوسیر۔ نمک ۲ تولہ۔ مرچ سرخ چھ تولہ۔

ترکیب تیار کرنا : سب سے پہلے ٹماٹر کاٹ کر کسی مٹی کی ہانڈی میں سرکہ اور گڑ ملا کر آگ پر رکھ دیں جب گڑ سرکہ میں اچھی طرح حل ہو جائے تب اس مٹوں کو چھان کر ٹماٹر کے پانی میں ملا لیں پھر اس میں ادک چھیل کر باریک کتریں بنا کر ڈال دیں۔ بعد ازاں نمک اور مرچ ملا کر ہانڈی کو پھر آگ پر رکھ دیں

جب قوام قدے گاڑھا ہو جائے۔ تو نیچے اتار کر رکھ لیں چٹنی تیار ہے۔
افعال و اثرات : (عضلاتی غدی) قلب دھڑک کر تقویت دے کر بے حد خون پیدا کرتی ہے۔ سینہ اور دماغ کی رگوں کو چھانٹتی ہے۔ بھوک لگانے کے علاوہ باضمہ تیز کرتی ہے۔ اسہال کہنے اور ذیابیطس میں بہت ہی مفید ہے۔ بیضہ، جی متلانا بار بار قے آنے کے لیے بہت مفید ہے۔
چٹنی مقوی جگر : اجزاء : آمبی (خام آم) دوسیر۔ کشمش نیم پاؤں۔ سرکہ اسیر۔ ادک ۲ پاؤں۔ گڑ ڈھائی سیر۔ نمک ۵ تولہ۔ سرخ مرچ ۵ تولہ یا حسب ضرورت۔

ترکیب تیار کرنا : حسب سابق تیار کر لیں۔
افعال و اثرات : (عضلاتی غدی) ریاحی درد۔ باڈگولہ۔ بخیر معدہ۔ بد ہضم۔ وغیرہ کے لیے بہت مفید ہے۔

انگور کچیپ : اجزاء : انگور ترش ۲ سیر۔ دارچینی مسفوف ۲ تولہ۔ قرنفل ۲ تولہ۔ سرخ مرچ مسفوف ۲ تولہ۔ سرکہ پاؤں۔ نمک ۲ تولہ۔ چینی ۲ پاؤں۔ ترکیب تیار کرنا : چینی نمک اور سرکہ کے علاوہ تمام چیزوں کو باریک مل کے کپڑے میں باندھ کر پوٹلی بنالیں اور انہیں دھوکہ صاف کر کے کھلے منہ کے دیچے میں پانی ڈال کر اوپر انگوروں والی پوٹلی لٹکا دیں اور نیچے آگ جلا لیں اس طرح بخارات اوپر اٹھیں گے اور انگوروں کو نرم کر دیں گے۔ بعد ازاں ان کا گودہ نکال کر چھان لیں اور پھر سرکہ چینی اور نمک کی پوٹلی بنا کر اس میں ڈال دیں اور نرم آگ پر ۲ گھنٹہ کے لیے ابلنے دیں۔ پوٹلی کو اچھی طرح بخور کر نکال لیں

ساختہ ہی عربیات میں زعفران مل کر کے ملا دیں نیچے انار کو سرد کر لیں پس مرہ ادرک تیار ہے۔ ریجہ تین معدہ سیٹ میں ہوا بھرنا بھوک نہ گنا وغیرہ کے لیے بہت نافع ہے۔
سالمین اعصابی: اجزاء: قیمہ گوشت بھینس یا گائے ۲ سیر اولہ سمیر مٹر سبز ۲ سیر گھی بنا سیتی خالص اپاؤ۔ دہی اپاؤ۔ پیاز ۲ چٹانک ہلدی ایک تولہ زیرہ سفید تولہ الائچی کلان تولہ کشنیز نمک، سرخ مرچ حسب ضرورت پانی حسب ضرورت دھنیا خشک دسرخ مرچ کر اچھی طرح باریک پیس کر ان کو گھی میں بھون لیں۔ بعد ازاں قیمہ ڈال کر بھون لیں اور ساتھ ہی آلو اور مٹر ڈال کر انہیں اچھی طرح ہلائیں اور پکاتے وقت قدرے پانی میں ڈال دیں تاکہ مٹر وغیرہ گل جائیں جب آلو مٹر وغیرہ گل جائیں تب دہی بھی ڈال دیں اور اسے اچھی طرح ملا دیں در قدرے پانی ڈال کر ڈھانپ دیں جب اچھی طرح پک جائے تو نیچے انار لیں۔ بہترین اعصابی سالمین تیار ہے۔
 صفراوی علامات کے لیے بہت ہی مفید ہے۔

سالمین عضلاتی: قیمہ امیر اندے تازہ دودھن پیاز اپاؤ ادرک ۲ تولہ مرچ سبز ۲ چٹانک نمک دسرخ مرچ حسب ضرورت۔ دارچینی تولہ، لونگ ۲ تولہ۔ زیرہ سفید تولہ گھی دیسی اپاؤ۔ پس ۲ تولہ پانی حسب ضرورت۔

ترکیب تیاری:۔ ادرک پیاز، سرخ مرچ اور سبز مرچ اور نمک باہم ملا کر باریک پیس لیں بعد ازاں انہیں گھی میں ڈال کر بھون لیں پھر اس میں قیمہ ڈال کر بھون لیں حتیٰ کہ پانی وغیرہ خشک ہو جائے تب اس میں اندے توڑ کر ڈال دیں اور چھ سے ہلاتے رہیں تیار ہونے پر نیچے انار لیں۔ بہترین سالمین عضلاتی تیار ہے۔
 چھتے۔ ابکائیاں بدہضمی جو بیان اور قوت کی کمزوری کے لیے بہت عمدہ چیز ہے۔

اور قوام کو ٹھنڈا ہونے پر سنبھال رکھیں۔ بہترین چینی تیار ہے۔ ہیضہ۔ قے۔ ابکائیاں تین معدہ اور ہیضہ وغیرہ کے لیے بہت ہی مشہور ہے۔

مرہ گاجر: گاجر ایک سیر۔ چینی دوسیر۔ زعفران ۲ ماشہ۔ عرق کیوڑہ ۵ تولہ عرق بید مشک ۵ تولہ۔ عرق لیموں ۵ تولہ۔ پانی دوسیر۔

ترکیب تیاری: عرق لیموں پانی میں ڈال کر اس میں گاجر میں ڈال کر جوش دیں جب گاجر میں گل جائیں تو نیچے انار کر مل کے کپڑے میں ڈال کر پانی پھوڑ دیں۔ بعد ازاں دوسیر چینی میں ۲ پاؤ پانی ڈال کر بذریعہ آگ قوام تیار کر لیں جب قوام کی تار بندھ جائے تو نیچے انار کر اس میں گاجر میں ڈال کر اس میں عربیات اور زعفران ڈال کر آگ پر قدرے پکا کر نیچے انار لیں۔ سرد کر کے مریبان میں ڈال کر رکھ لیں۔ بہترین چینی دوسیر۔ گاجر خشکی دور کرنے کے لیے مفید ہے۔

مرہ سیب: اجزاء: سیب عمدہ اسیر چینی دوسیر ترکیب تیاری: چینی میں ۲ پاؤ پانی ڈال کر شیرہ تیار کر لیں بعد ازاں سیب چیل کر قلعے بنالیں اور پھر انہیں شیرہ میں ڈال کر نرم آگ پر گلابیں۔ نیچے انار کر سرد کر لیں۔ اور کسی روغن یا شیشے کے برتن میں ڈال کر رکھ لیں بہترین طمانک **مرہ ادرک:**۔ ادرک عمدہ اسیر چینی دوسیر۔ زعفران ۲ ماشہ۔ عرق لیموں ۵ تولہ۔ عرق کیوڑہ ۵ تولہ۔

ترکیب تیاری:۔ سب سے پہلے ادرک کو چھل کر مناسب مقدار میں پانی لے کر اس میں ۵ تولہ جوڑہ ڈال کر پھر اس میں ادرک ڈال کر آگ پر جوش دیں بعد ازاں نیچے انار کر ادرک کو دھو کر شیرہ چینی تیار کر کے اس میں ملا کر آگ پر جوش دیں اور

سالم غدی: گوشت مرغ اسیر بسن اولہ۔ پیاز ۵ تولہ۔ مرچ سیاہ ۲ تولہ زیرہ سفید اولہ۔ الائچی کلاں اولہ۔ ہلدی ۲ تولہ۔ ادراک ۵ تولہ گھی اپاؤ۔ نمک دسرخ مرچ حسب ضرورت۔

ترکیب: سب سے پہلے سرخ مرچ ادراک اور دوسرے سالہ جات کو باہم ملا کر باریک پیس کر گھی میں بھون لیں بعد ازاں گوشت ڈال کر بھون لیں ساتھ ہی قدرے پانی بھی ڈال دیں تاکہ گوشت گل جائے۔

سویاں اعصابی اجزاء: حسب ضرورت سویاں لے کر پانی میں ابال لیں بعد ازاں پانی پھوڑ لیں اور سویاں علیحدہ کسی برتن میں رکھ دیں حسب ضرورت سویاں کسی پلیٹ میں ڈال کر حسب ضرورت چینی اور دودھ ملا کر کھائیں

سویاں عضلاتی: گڑ ۳ پاؤ سویاں ۲ پاؤ۔ پانی اسیر زعفران ۱ ماشہ۔ عنبر ۲ ماشہ۔ لونگ ۲ ماشہ۔ دارچینی ۲ ماشہ۔ کشمش ۱۰ تولہ۔

توکیب تیاری: گڑ کو پانی میں ڈال کر چاشنی تیار کریں۔ بعد ازاں کسی برتن میں حسب ضرورت گھی ڈال کر سویاں اس میں بھون لیں بعد ازاں اس میں چاشنی ڈال کر پکائیں، جب پانی وجہ ختم ہو جائے تب گھی اور دوسری چیزیں ڈال دیں۔ زعفران کو عرق کیوڑہ میں حل کر کے ڈال دیں۔ سویاں تیار ہیں۔ قلب و عضلات کی کمزوری کے لیے بہترین ٹانک ہے بلغمی عوارض کے لیے بھی بہت نافع ہیں۔

سویاں غدی: چینی ۳ پاؤ، گھی ۲ پاؤ، زعفران چار ماشہ۔

سویاں اپاؤ، کشمش ۵ تولہ، پانی اسیر۔

ترکیب تیاری: چینی پانی میں ملا کر چاشنی تیار کریں بعد ازاں سویاں کسی برتن میں حسب ضرورت گھی ڈال کر بھون لیں اور پھر ان میں چاشنی ڈال کر پکائیں، جب قوام پختہ ہو کر درست ہو جائے تب ان میں مغز بادام ۲ تولہ کشمش ۵ تولہ باہم ملا کر ڈال دیں اور ساتھ ہی زعفران بھی ڈال دیں اور آگ پر قوام درست کر کے نیچے اتار لیں، آحلام، بوسیر، سوزش و غیرہ کے لیے بہت مفید چیز ہے۔

مقوی عضلات حلوہ: اجزاء: ۲۰ عدد، کھانڈ اسیر گھی ۲ پاؤ، کشمش ۲ چھٹانک پستہ ۲ چھٹانک، لونگ ۲ ماشہ، جھو ہارے ۱۰ عدد، مغز بادام ۵ تولہ۔

ترکیب تیاری: کھانڈ اور گھی کو ملا کر برتن کو آگ پر رکھیں جب قوام پک کر گاڑھا ہو جائے تب اس میں سوے کتر کر ڈال دیں اور نھوڑی دیر کے بعد نیچے اتار کر رکھیں بہترین مقوی عضلات و قلب ہے دمہ بلغمی جریان اور لیکوریا وغیرہ کے لیے بہت نافع ہے۔

مقوی غدد حلوہ: سوجی اسیر چینی ۲ اسیر شہد ۲ اسیر دودھ اسیر گھی ۲ اسیر کشمش اپاؤ۔ زعفران ۲ ماشہ۔ مغز بادام اپاؤ۔ مغز پستہ ۲ تولہ۔ گری ۲ پاؤ عرق کیوڑہ ۲ چھٹانک۔

ترکیب تیاری: دودھ چینی اور شہد کو باہم ملا کر خوش دیں چاشنی تیار ہونے پر نیچے اتار لیں، کسی دوسرے برتن میں گھی ڈال کر سوجی بادامی

رنگ کی ہو جائے تب اس میں چاشنی ڈالیں اور کھگی سے ہلاتے رہیں جب
قوام گاڑھا ہو جائے تب تمام سیبوں سے باریک کاٹ کر ڈال دیں اور آخر پر سفوف
کو حق میں حل کر کے ملا دیں اور نیچے اتار کر سنبھال کر رکھ لیں۔
فوائد :- مفوی جگر اور خشکی و تیزابی مادہ سے پیدا ہونے والے عواض
کے لیے بہترین چیز ہے۔

فوائد: جسم میں حرارت کی زیادتی کو دور کرنے کے لیے اعصابی علاج میں استعمال کریں۔

بلین کی روٹی (عضلاتی) بلین یا سیر یا اٹا باجرہ اسیر بلین ۲ تولہ
 لونگ ۱ ماشہ دارچینی ۱ ماشہ زردی اندہ ۱۰ عدد کجڑ سیاہ ۵ تولہ کجڑ
 سفید ۵ تولہ غیر ارماشہ ۱ درک اتولہ نمک مرچ حسب ضرورت گھی ۵ تولہ ۔

تو کب تباہی :- پانی جب ضرورت سب سے پہلے آٹا میں مک
دگی ملا دیں اور پانی آدھ کو سا سو اچھ بار یک بیس کو انڈوں کی ردی اور
بیاز و غیرہ ملا کر باقی اشیاء ڈال کر کھوڑا کھوڑا پانی ڈال کر آٹا گوندھ لیں اور
روٹیاں پکالیں رطوبتی مادہ کے دفعیہ کے لیے بہترین چیز ہے اور قوی عضلات
روٹی ہے قوت باہ کا شریحہ دمہ اور بلخی کھانسی کے لیے یکساں مفید ہے
بادام کی روٹی : میدہ گندم ۲ سمیر میں ۱ پاؤ مغز بادام ۵ تولہ، دودھ
۱ پاؤ گھی ۱ پاؤ، اجرائن اور گھی کے سوا سونف آلوہ زعفران ار ماشہ کیش

ت ترکیب تیاری : اجوائن اور گھی کے سوا تمام چیزوں کو باہم ملا کر آٹے میں ڈال کر گوندھ لیں اور تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں اور پھر پڑے بنا کر اجوائن میں لت پت کر کے توے پر گھی ڈال کر پکائیں۔

فوائد : خشک دھرم سوزش اعضا۔ احتلام وغیرہ سوداوی خواص کے لیے بہت مفید ہے۔

شریت گاؤ زبان : برگ گاؤ زبان ۷ تولہ۔ گل گاؤ زبان ۲ تولہ۔
بادنجنویہ ۲ تولہ عرق گلاب ۱/۲ اسیر میں جگو دیں صبح کو اس دھرم جوش دیں کہ
عرق گلاب نصف رہ جائے تب چھان کر اس میں چینی ۱/۲ اسیر ملا کر قوام
دراں میں امانتہ کافر ڈال دیں۔

فوائد : اعصابی شربت بارد و صفراوی تھرمی اور پیشاب کی جلن اور
زردی، سوزاک وغیرہ کے لیے بہت ہی لا جواب چیز ہے۔
شریت گھیکوار : گودہ گھیکوار اسیر۔ کھانڈ ۱/۲ پاؤ۔

ترکیب تیاری : گودہ اور چینی کو باہم ملا کر دو تین منٹ تک دھیمی آگ پر
رکھیں پھر نیچے اتار لیں اور اسی طرح یہ عمل اکیس روز تک جاری رکھیں اور ہر دفعہ
دو ماشہ عطر قرعہ سفوف اس میں ملا دیں کریں۔ مزید تین یوم برتن کامنہ بند کر کے
رکھ دیں۔

افعال و اثرات (غذی) قبض۔ بواسیر اور دیگر سوداوی علامات
کے لیے بہت مفید ہے۔

شریت فولاد : لونگ ۱ تولہ۔ دار چینی ۲ تولہ۔ پانی ۱/۲ اسیر چینی ۱/۲ پاؤ۔
فرانی ایٹ ایمونیا سائٹر اس ۱ تولہ ٹینکھو امیکا ۷ بوند

ترکیب تیاری : سب سے پہلے رات کو پانی میں لونگ اور دار چینی
ملا کر رکھ دیں، صبح کے وقت آگ پر جوش دیں جب پانی اسیر رہ جائے تو

نیچے اتار کر چھان لیں اور پھر اس میں چینی ڈال کر آگ پر مزید جوش دیں جب
تین پاؤ پانی کا قوام رہ جائے تب نیچے اتار لیں اور اس میں ٹینکھو امیکا
اور فرانی ایٹ ایمونیا سائٹر اس ملا لیں۔

افعال و اثرات (عضلاتی) جسم میں ریشہ و بلغم کو ختم کرتا ہے۔ بلغمی
کھانسی بلغمی دھرم کے لیے مفید ہے قوت باہ کے لیے بھی نافع ہے۔



علی ضیاء احمد



حکیم حاجی علی ضیاء صابری

- فاضل طب و الجراحت ● رجسٹرڈ میڈیکل کونسل قادیان حکومت پاکستان
- فاضل قانون نظریہ مفرد اعضاء ● سابقہ فزیشن قرشی ہیلتھ سروس لاہور

0301-6914588

الحمد دوا خانہ

386۔ فاطمہ جناح روڈ تکیا نوالہ محلہ ساہیوال

